

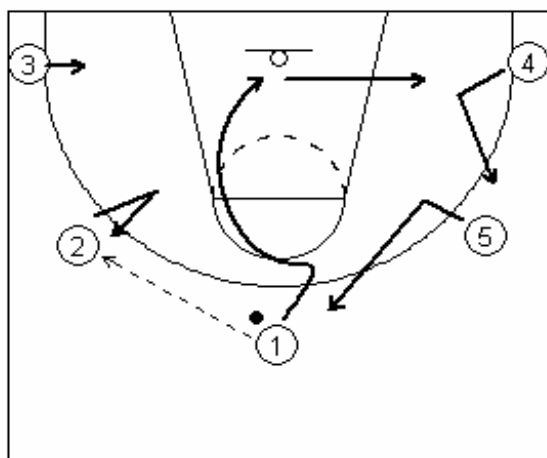
HOOFDSTUK 1: Inleiding “5-Out”-offense

Dit is in essentie een pass en penetreer-offense, waarin alle spelers met hun gezicht naar de ring aanvallen (perimeter-attack). Alle spelers lopen vrij rond de driepuntslijn, kunnen de bal vangen in triple-threat, kunnen de backdoor-cut uitvoeren bij een overplay, kunnen 1-tegen-1 spelen (dus ook schieten), de give & go-cut uitvoeren na een pass, de man vinden in de penetratie en vrijlopen van hun verdediger af. De aanval heeft als doel de verdediging te laten bewegen (pass & cut), de uit de positie gespeelde verdediger/mismatch aan te vallen (penetrate) en het goede schot (“4-C-regel; open; rebound) te creëren. Dit laatste is altijd ons doel. Wij vinden dat, als we een wedstrijd nemen waarin we louter goede schoten nemen, wij goed aanvallend basketball spelen!

In deze offense gebruiken we geen screens. Het passtempo dient hoog te zijn, wat dat betreft is de aanval meer passing game dan motion offense.

In de “5-out” kan een specifieke post-up optie ingebouwd worden. Wij noemen het positienummer van de op te posten speler (number-playing) en isoleren deze speler door middel van een flash-cut. Dit wordt verder uitgelegd onder “Number-playing”.

Zoals in alle aanvallende systemen die we gebruiken ligt de mate van succes voor een belangrijk deel in het simpel en effectief uitvoeren van de fundamentals; en in dit geval in het bijzonder het vangen, passen, snijden en het schieten. Het dribbelen wordt alleen effectief gebruikt bij penetratie en het verbeteren van de passhoek. Verder willen we het dribbelen zoveel mogelijk beperken omdat we vinden dat overtollig dribbelen het positioneel voordeel van het passen en snijden teniet doet. Eén dribbel op de plaats kan ervoor zorgen dat een verdediger die uit de positie staat juist genoeg tijd krijgt om te herstellen, waardoor de “breakdown-angle” (de penetratie-ruimte voor de man met de bal) verkleint of verdwijnt.



figuur 1

De “5-out”-aanval is een simpel systeem dat als uitgangspunt de vijf perimeter posities (top, wing, wing, corner, corner) neemt, van waaruit de passer een give & go-cut uitvoert. Deze snijbeweging werkt als een vallende dominosteentje, want de weakside speler(s) maken als gevolg van de eerste cut een zogenaamde “replace-cut”, om de vrijgekomen spot op te vullen:

(figuur 1)

O¹ passt de bal naar O² (top-wing pass) en maakt give & go-cut. Hierdoor maken O⁵ en O⁴ alletwee

een replace-cut, respectievelijk naar de wing- en top-spot. Timing en goede uitvoering van de techniek bepalen succes (“execution”).

Een gedetailleerde uitleg volgt onder de verschillende hoofdstukken. Voor deze inleiding is het voldoende om de essentie van de bewegingen te illustreren en met name het principe van beweging te onderstrepen. Met “beweging” bedoelen we zowel de balcirculatie/penetratie als de spelers die snijden. Uiteindelijk is beweging hét middel om het doel (een goed schot) te realiseren.

“The reason for movement is to create a soft spot someplace. If it doesn’t create soft spots for the pass or the run, then there’s no sense to it.”

- Sid Gillman, headcoach San Diego Chargers (1960-1969)

HOOFDSTUK 2: Organisatie

2.1. Regels en Principes

Voor de duidelijkheid in de terminologie is het van belang om het verschil tussen regels en principes vast te stellen.

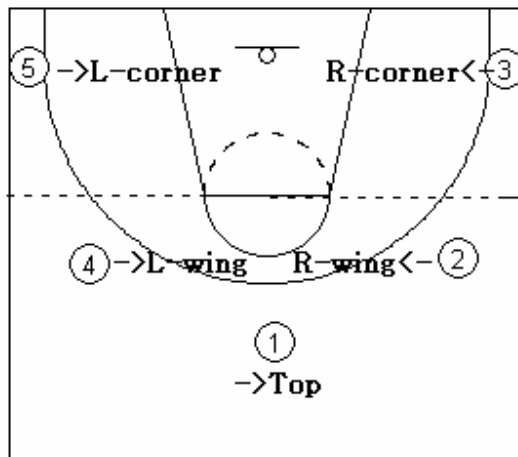
Regels zijn de afspraken van de aanval die de structuur, ordening en de coördinatie wat betreft het op elkaar afstemmen van de bewegingen (met andere woorden timing in de aanval) regelen. De regels zijn de bouwstenen van de aanval, de organisatorische uitgangspunten, van waaruit gewerkt wordt. Het is dus allereerst van belang om deze uitgangspunten duidelijk te stellen.

Principes zijn de technieken die de goede uitvoering van de aanval garanderen. De gekozen technieken zijn in de eerste instantie universeel (vangen, passen, dribbelen, schieten), maar ook toegeschreven naar de regels (give & go, vrijkomen op perimeter, backdoor-cut, etc.) van de aanval. Zowel de regels als de principes zijn essentiële voor het goed uitvoeren van de aanval. We hebben al gesteld dat de organisatorische regels de bouwstenen zijn; in het verlengde hiervan kunnen we zeggen dat de uitvoering van de fundamentele principes het metselwerk bepaalt. Beide elementen kunnen niet zonder elkaar! Het is van belang dit in ogenschouw te nemen bij het aanleren en het coachen van deze aanval.

Dit hoofdstuk gaat over de organisatie van de “5-out”-offense. Per afzonderlijke regel worden de aanleermethode en/of drills van desbetreffende regels

aanbereikt. Het volgende hoofdstuk (3) behandelt de principes één voor één, waarbij ook per afzonderlijke techniek de oefenstof wordt gegeven.

2.2. Vijf Perimeter Spots Als Uitgangspunt



figuur 2

(figuur 2)

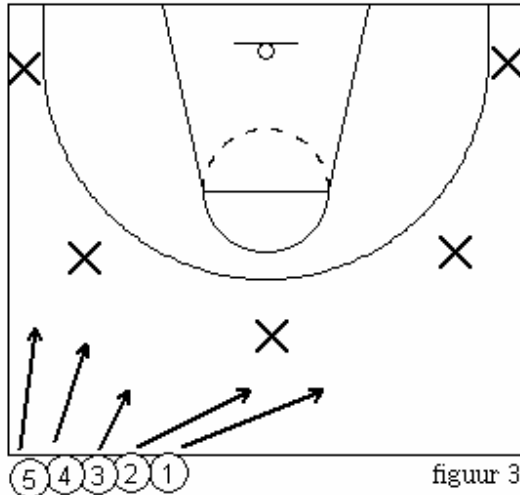
De vijf uitgangspunten voor deze aanval zijn:

- 1) **Top** (buiten driepuntslijn, loodrecht op de ring)
- 2) **R-wing** (buiten driepuntslijn, 1 meter boven vrije worplijn doorgetrokken)
- 3) **R-corner** (buiten driepuntslijn, loodrecht op zijkant ring)
- 4) **L-wing** (spiegelbeeld van R-wing)
- 5) **L-corner** (spiegelbeeld van R-corner)

De vijf "spots" hebben grofweg een diameter van 2 meter en bepalen de spacing van de spelers. In de fase van onze aanval waarin we de ball-movement gebruiken om de verdediging "aan het werk te zetten" (zie 2.3: Vijf Passes-regel), proberen we de vijf spots gevuld te houden en te gebruiken als (ont)vangstations. Alle spelers dienen dus de bal te kunnen vangen op alle spots (zie 3.1 Vangen in de Triple-threat), vrij te kunnen lopen met één van de spots als startpunt (zie 3.2 Give & Go-cut, zie 3.3 Backdoor-cut), en de basket aan te kunnen vallen vanuit de spots (zie 3.4 Dribbelpenetratie). Dit laatste doen we in de regel pas nadat we de bal bewogen hebben en de verdediging uit positie is. Aangezien de spots zich alle vijf buiten de driepuntslijn bevinden is het bucketgebied open. Dit is van belang voor al onze cuts, als ook voor onze dribbelpenetratie. Over het algemeen garandeert deze openbucket-opstelling een gemakkelijke balcirculatie. Mocht de verdediging een sterke passlijn-pressie geven, dan is de backdoor-cut gemakkelijk uit te voeren.

Het is wel belangrijk dat alle spelers de basket leren aanvallen vanuit de perimeter-posities! Heeft een speler geen driepunt-range dan moet hij met één approach-dribble het middellange schot kunnen schieten (terwijl hij werkt aan het verlengen van zijn "shooting-range"). Een ander belangrijk aspect is het correct vangen van de bal. Dat betekent volgens FIBA-regels, in een triple-threat houding (zie 3.1), met de juiste pivot-voet, de bal kunnen vangen. Deze techniek wordt vaak op de koop toe genomen en halfslachtig uitgevoerd. Voor een goed lopende aanval is het noodzaak dat het vangen vanaf het eerste moment goed aangeleerd wordt.

Oefening 1 5 spots & 20 pass drill



figuur 3

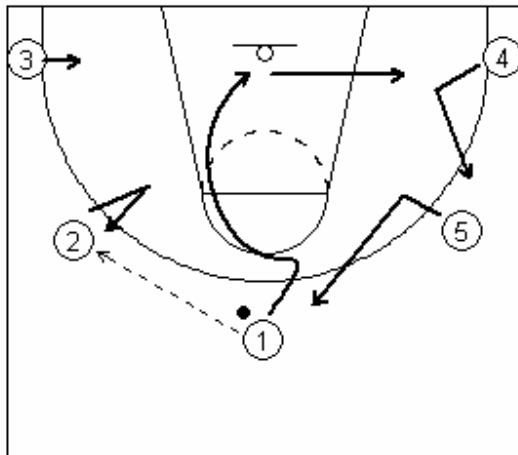
(figuur 3)

Plak met tape vijf kruizen op de vloer, waar de spots zijn. (De kruizen kunnen gewoon op de vloer geplakt blijven. Dit is nuttig voor 5-tegen-5 situaties).

Organisatie:

Vijf spelers bewegen de bal zoals opgedragen, en bewegen zelf volgens de regels en principes van onze aanval. Vangen in de triple-threat en timing van de bewegingen zijn het belangrijkste in het begin. De spelers passen de bal twintig keer. Dan schiet de speler die dan de bal ontvangt. In

plaats van een schot kan deze speler ook een dribbelpenetratie maken. Na het schot rebounden andere spelers volgens rebound organisatie.



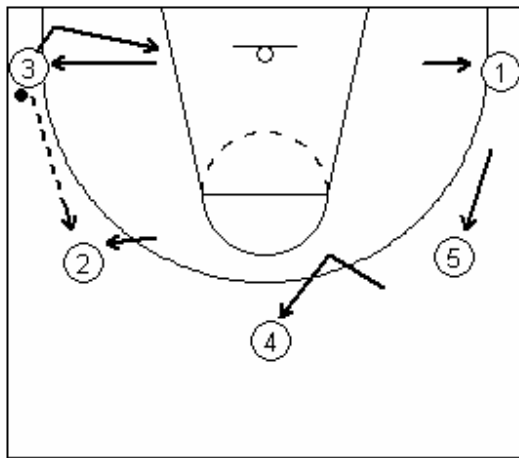
figuur 4

(figuur 4)

Twintig passes volgens "pass & cut". Passer maakt give & go-cut en snijdt vervolgens "away from the pass". De spelers op de weakside spots maken replace cuts. "Volgende" ontvanger gaat "in" op het moment dat dichtbijzijnde speler bal ontvangt. In het begin louter passes rond de perimeter. Als spelers beter zijn geworden, backdoor-cut invoeren: fake-pass van ballhandler, afzetten met buitenste voet en versnellen naar basket, bal vragen met voorste hand. Weakside spelers maken weer

replacement-cut, net als bij give & go-cut.

Opmerking: Pass uit corner-spot laten volgen door give & go-cut and come-back.



figuur 5

(figuur 5)

L-corner man passt naar l-wing en voert give & go-cut uit. Bij bucket maakt hij een jumpstop en zet af om snel terug te snijden naar l-corner. Bij deze cut laten we de speler altijd terug snijden omdat de andere vier spots gevuld blijven/zijn.

2.3. Vijf Passes-regel

Aangezien balbeweging zo'n elementair onderdeel van onze aanval is, en moet zijn, spreken we af dat we vijf passes maken voor we een schot nemen. Dit geldt alleen voor een situatie waarin de verdediging in positie staat, dus iedere denkbare meermans-situatie vormt een uitzondering op deze regel, als ook iedere open basket kans. Maar in de half-court set bewegen we de bal en de spelers voor we de basket aanvallen. We vinden dat we op deze manier betere penetratie-hoeken kunnen creëren dan vanuit een statische setting, dat we dankzij het grote aantal "touches" spelers mentaal scherper (alerter) houden en dat we de verdediging dwingen tot het verbruiken van energie. Tevens is het onze ervaring dat balbeweging betere reboundpositie creëert, als ook een gunstige uitgangspositie voor het uitbuiten van een mismatch.

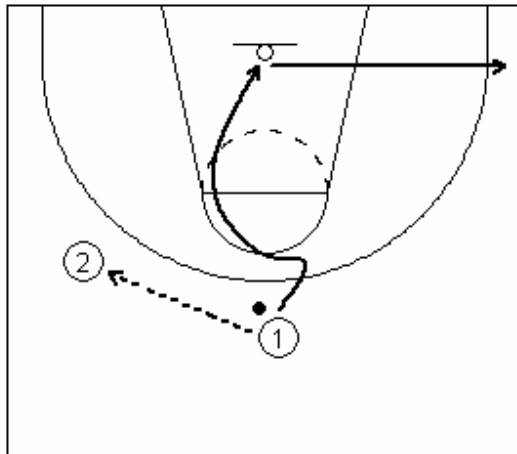
De "bal-reversal" heeft natuurlijk als groot voordeel dat het de verdediging in een close-out situatie manoeuvreert. Deze is altijd gemakkelijker aan te vallen met een dribbelpenetratie dan een verdediging in goede positie ("on the ball" én helpside).

** (Stukje onleesbaar)

2.4. Cut Away From Pass

In principe is de passer de cutter, of anders de speler die voor de entry naar de spot overspeeld wordt (zie 2.7 Backdoor-cut). Als de snijbeweging resulteert in een vrije positie in de bucket, dan ontvangt de cutter de bal. Gebeurt dit echter niet, dan snijdt de cutter niet terug (in-out), maar hij "plaatst z'n hoofd tegen de

ring” en snijdt de bucket uit, naar de leeggekomen spot (meestal corner), weg van de pass-richting.



figuur 6

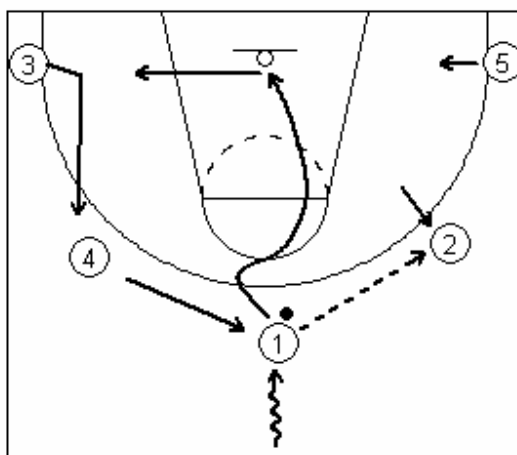
(figuur 6)

O¹ speelt de entry-pass naar O² en voert de give & go uit. Hij ontvangt de bal niet terug, “plaatst z’n hoofd tegen de ring” en snijdt naar de weakside-corner. O¹ zou dezelfde route afleggen als hij een backdoor-cut zou maken.

2.5. Entry-pass Is Volgende Pass

De offense wordt gestart door een entry-pass. Dit is simpelweg de eerste pass van de half-court set. Deze pass kan voortkomen uit de transistion of gewoon uit een “walk-it-up”-situatie, of na een inbounds-pass. De pass kan vanuit elke willekeurige spot gegeven worden. De pass dient echter wel naar de “next spot” te zijn, dus een skip-pass is geen goede entry-pass.

De entry-pass start de beweging in de offense, niet alleen vanwege het feit dat de bal beweegt, maar meer vanwege het feit dat de passer de cutter wordt. Hierdoor komen alle andere spelers in beweging. De pass werkt dus als een dominosteen. In feite geldt dit voor iedere pass die niet direct in een schot resulteert.

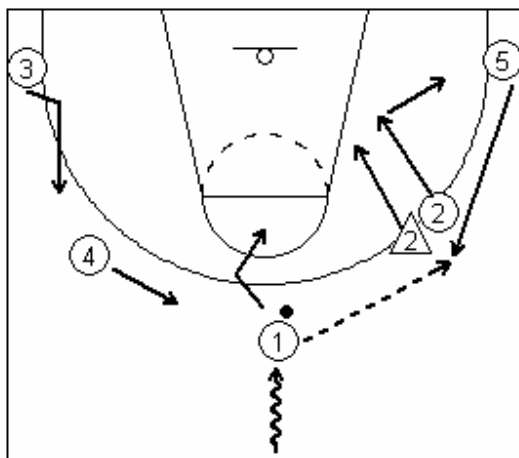


figuur 7

Er zijn een aantal entry-passes denkbaar:

(figuur 7)

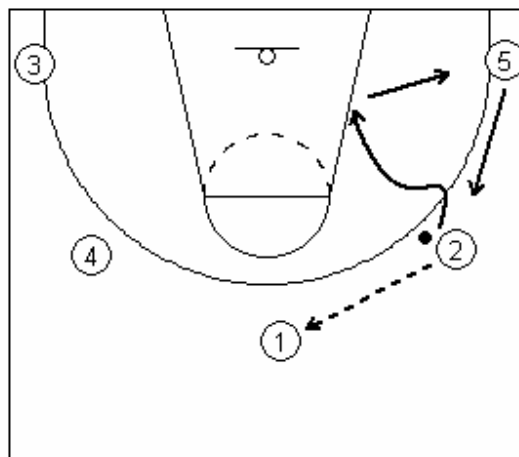
De meest voorkomende entry-pass is de top-wing pass. Hierdoor ontstaat de situatie dat weakside spelers O⁴ en O³ alletwee een replace-cut maken. Ballsidecorner man O⁵ is de “logische volgende ontvanger”. Hij zal dus “in” gaan als O² “uit” stapt om de bal te ontvangen.



figuur 8

(figuur 8)

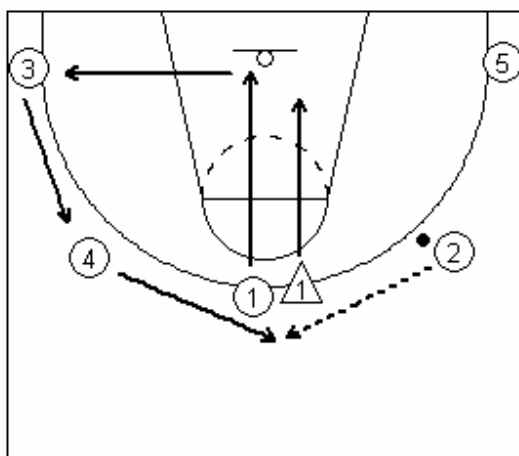
Als de top-wing pass overspeeld wordt, maakt wing (O^2) een backdoor-cut en corner (O^5) een replace-cut om de entry-pass mogelijk te maken. O^2 snijdt naar de vrijgekomen corner-spot. Verder is de beweging als bij figuur 7.



figuur 9

(figuur 9)

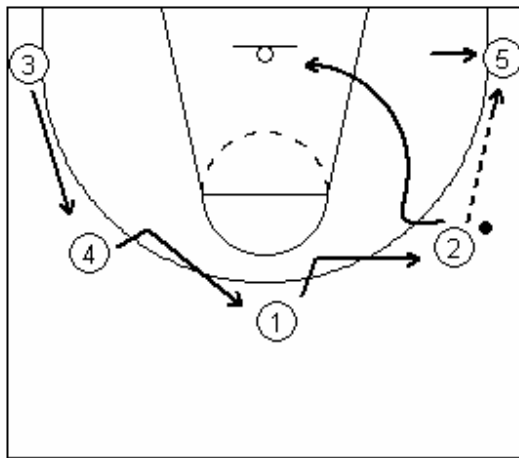
De wing-top pass is ook een entry-pass mogelijkheid. Duidelijk mogen zijn dat O^1 , na ontvangen van de bal onmiddellijk voor de "quick swing" pass gaat (naar O^4 in dit voorbeeld); dat zou hij negen van de tien keer als beste optie kunnen kiezen.



figuur 10

(figuur 10)

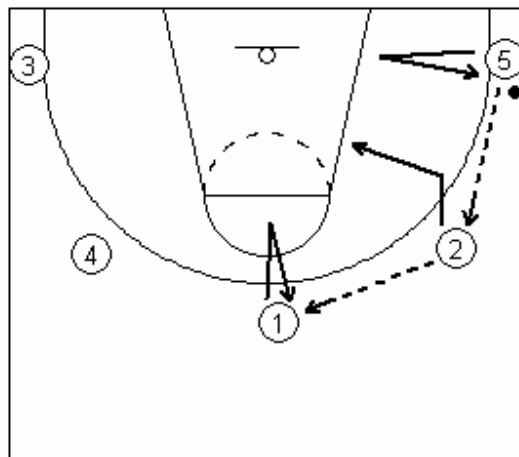
Als de wing-top pass overspeeld wordt, wordt de backdoor-cut weer uitgevoerd. Zowel O^4 als O^3 op weakside maken een replace-cut (fill the spot). Na de entry-pass naar O^4 is de beweging net als bij figuur 9.



figuur 11

(figuur 11)

De wing-corner pass is ook een entry-pass. O^2 maakt de give & go-cut, waarop alle drie weakside spelers (O^1 ; O^2 ; O^3) een replace-cut maken. Wanneer deze pass overspeeld wordt, maakt corner man een backdoor-cut en komt terug.



figuur 12

(figuur 12)

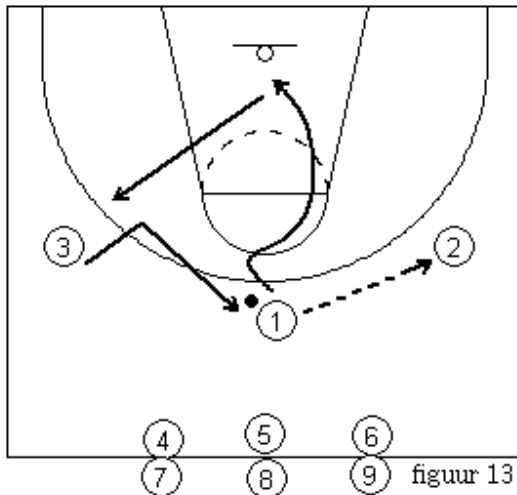
De corner-wing pass levert minder player-movement op dan de andere entries. Een snelle vervolg pass is dan ook meestal het logische vervolg, hoewel dit uiteindelijk voor het grootste deel bepaald wordt door de positie van de verdedigers.

Dit zijn de standaard-entries. In principe gebruiken we geen dribbel-entries, en als we daar wel voor kiezen wordt dat van tevoren afgesproken en getraind. Maar de pass-entries hebben onze voorkeur. Het liefst zien we helemaal geen dribbels tot we de basket aanvallen!

Hoewel de replace-cuts in het volgende subkapittel worden besproken zijn ze hier al geïllustreerd omdat ze een automatisch gevolg zijn van de cuts na de entries. In de volgende drill starten we met drie aanvallers omdat we het belang van de cuts na de entry willen benadrukken. We werken nauwelijks met tweemans oefeningen omdat ze het domino-effect niet kunnen simuleren.

Oefening 2: 3-tegen-0;1;2;3

Deze drill beginnen we zonder de weerstand (3-tegen-0), om naar een geïsoleerde partij-vorm toe te werken. In 3-tegen-2 of 3-tegen-1 mogen alleen de verdedigde spelers scoren.

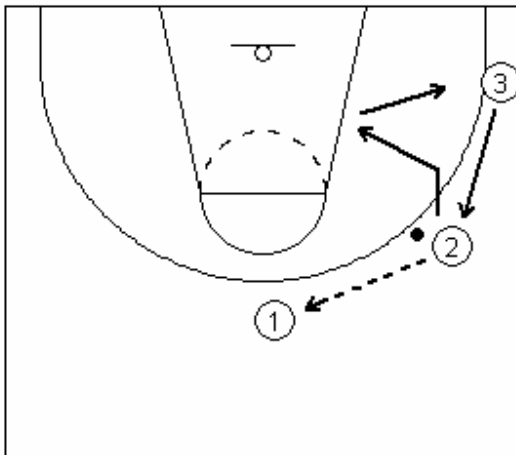


(figuur 13)

Drie spelers bewegen op de top/wing/wing-spots, volgens regels van onze aanval. Pass & cut. Vijf passes, waarna de speler met de bal 1-tegen-1 speelt. De andere twee spelers "spotten op", of rebounden. Geen dribbels toegestaan binnen vijf passes. Na score sluiten O^1 , O^2 en O^3 achter in de rij aan. O^4 , O^5 en O^6 nemen posities in.

2.6. Replace-cut (fill the spot)

Deze cut gebruiken we om de vrijgekomen "spot" van de cutter te vullen, en dikwijls ook om de vrijgekomen spot van de replace-cutter te vullen. Deze cut dwingt de helpside tot een keuze: overdreven helpen op de backdoor, give & go of penetratie, of pressie op de pass naar de weakside. In beide gevallen is een aanvallend antwoord simpel. De replace-cut garandeert ball-movement en spacing. Het is een zogenaamde "shallow-cut", die de speler in een rechte lijn van spot naar spot kan uitvoeren, of door middel van een platte V-beweging. Als we met een post-up optie spelen (numberplaying), dan dient de replace-cut vooral gebruikt te worden om de top-spot gevuld te houden. Het cruciale element is de timing van de beweging. In de regel start de speler zijn replace-cut op het moment dat de cutter van zijn spot vertrekt.



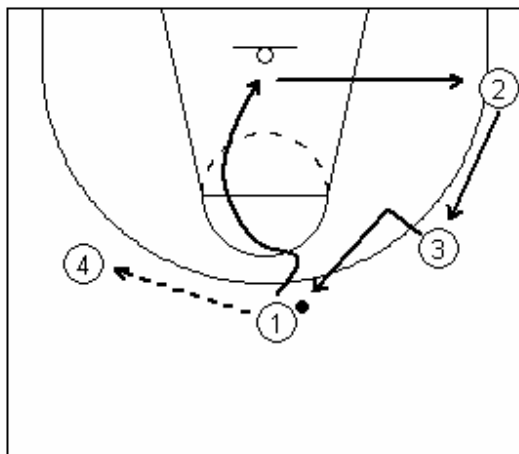
figuur 14

(figuur 14)

O³ maakt een replace-cut naar de R-wing-spot.

O² snijdt "weg van de pass" dus naar de R-corner-spot.

Als O¹ quick swing speelt:



figuur 15

(figuur 15)

O³ maakt nog een replace-cut, naar de top-spot.

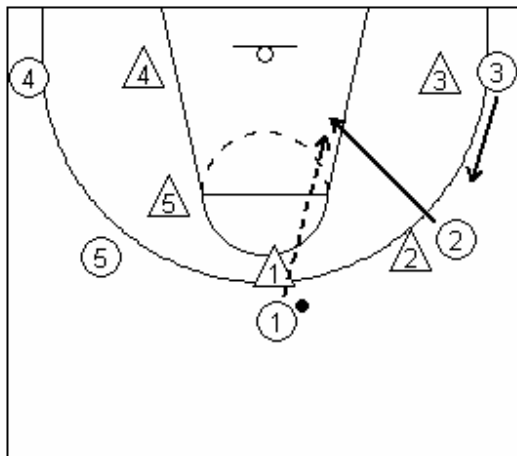
O² maakt een replace-cut naar de R-wing-spot.

O¹ voert give & go-cut uit en "snijdt weg van de pass", dus naar R-corner-spot.

(uitzondering: zie Hoofdstuk 4)

2.7. Backdoor-cut

De volgende snijbeweging die we bespreken is een heel belangrijk element in al ons aanvallend basketbal. We zien een open lay-up gevolgd uit een correct uitgevoerde backdoor-cut als de optimale schotpoging, in welke aanvallende situatie dan ook. De open driepunter beschouwen we ook als één van ons meest belangrijke wapens, maar de vrije schotkans resulterend uit onze backdoor-cut willen we toch wel zien als de ultieme goede schotpoging. Om die reden is het dan ook een onmisbaar element van de trainingen. Al onze spelers moeten een backdoor-cut uit kunnen voeren. Een open-bucket opstelling zoals in deze 5-out-offense leent zich bij uitstek voor het uitvoeren van een backdoor-cut. De spacing garandeert feitelijk dat de verdediging tot een principiële keuze wordt gedwongen: de passlijnen overspelen of de passing accepteren. Als de

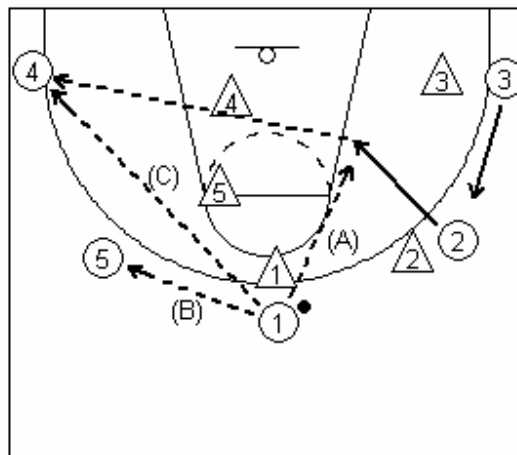


figuur 16

verdediging de eerste keuze maakt, dan kunnen we de backdoor-cut veelvuldig uitvoeren, hetgeen weer een nieuw dilemma voor de verdediging oproept. Het dilemma van de helpverdediging:

(figuur 16)

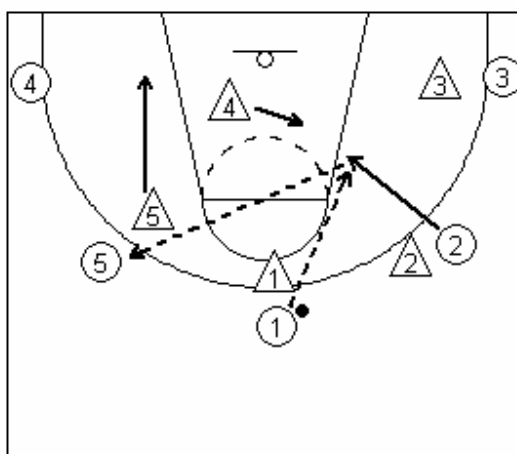
De helpside-verdedigers Δ^4 en Δ^5 staan buiten de bucket (of niet op de "helplijn"); resultaat: open lay-up voor cutter O^2 .



figuur 17

(figuur 17)

Beide helpside-verdedigers staan in de bucket (Bennett). Resultaat: beide weakside aanvallers staan vrij. Als ze de bal zouden krijgen zouden hun verdedigers in een close-out situatie terecht komen (= uit positie gespeelde verdediging).



figuur 18

(figuur 18)

Eén helpside-verdediger staat in de bucket en de andere roteert in "help-the-helper"-situatie. Resultaat: één weakside speler komt vrij, hetgeen weer een close-out situatie tot gevolg heeft.

Opmerking: In ons denken is een verdedigende close-out een situatie waarin de verdediging uit positie gespeeld is! Een situatie dus, die zich uitstekend leent voor 1-tegen-1 spel, omdat niet alleen de verdediger die naar de man met de bal zijn close-out moet maken in beweging is, maar meestal de hele helpside-verdediging zijn positie moet aanpassen aan de veranderde situatie, dus moet bewegen. Dit is nu juist een belangrijk doel van onze bal- en spelerbeweging: een situatie creëren waarin verdedigers in beweging (dus niet in positie en balans!) aangevallen kunnen worden! Dit geldt zowel voor de on-ball defensie als de helpdefense.

Naast de drie gegeven, en meest voorkomende, voorbeelden, zijn er ook nog een aantal situaties die zich na een backdoor-cut kunnen voordoen. **Deze worden later besproken, in hoofdstuk 4: Speciale Situaties**** nog niet uitgewerkt door auteur.

De andere fundamentele keuze die de verdediging kan maken is om de passlijnen niet positioneel te overspelen. Dit heeft dan automatisch tot gevolg dat de pass mogelijk is, dus het pass en snij-tempo heel hoog wordt, en de backdoor-cut niet “nodig” is. De close-out situatie zal dan gecreëerd worden door het passen en snijden, maar vooral, na vijf passes, door het 1-tegen-1 spel of de post-up isolatie (numberplaying).

De regels wat betreft de replace-cuts na een backdoor-cut zijn hetzelfde als voor de give & go-cuts. Voor de organisatie vormen figuur 7, 8, 9, 10, 11 en 12 een goede illustratie, waar de snijdende speler in deze voorbeelden als de backdoor-cutter gezien moet worden. Verder blijft de organisatie voor de replace-cuts gelijk als bij de give & go-cuts.

De specifieke technische uitleg van de backdoor-cut wordt in hoofdstuk 3 gegeven. Wat betreft drills voor de organisatie is oefening 1 (5 spots & 20 pass drill) zeer geschikt, waarbij de specifieke aandacht aan de backdoor-cut gegeven zal worden.

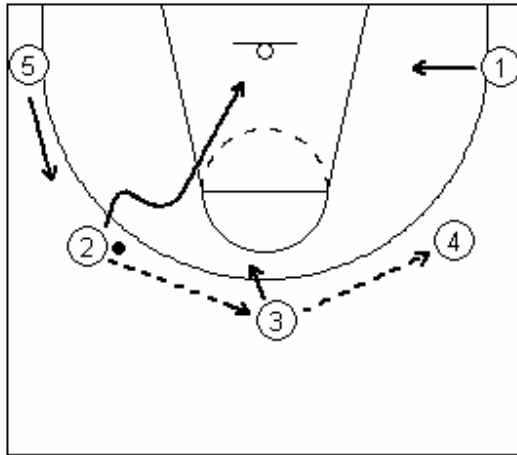
2.8. *One Player in the Paint*

Dit is zowel een organisatorische regel als een principe. Let wel: de regel geldt alleen voor het snijden en het vragen van de bal. In geval van dribbelpenetratie willen we juist graag dat één speler zich aanbiedt in de bucket, en dat drie anderen (de schutters) zich aanbieden (“spotting up”) buiten de driepuntlijn. Soms kan ook de situatie voorkomen dat twee spelers heel snel na elkaar een give & go-cut kunnen uitvoeren, zo snel dat ze onmogelijk één voor één in de bucket kunnen zijn. In dit geval dient de tweede cutter een moment te aarzelen (en kijken) voor hij snijdt. In sommige gevallen moet hij zelfs improviseren (dus

z'n verstand gebruiken!). Voor deze situaties verwijs ik naar hoofdstuk 4:

Speciale Situaties **nog niet uitgewerkt door auteur.

Een voorbeeld kan zijn een "quick swing":



figuur 19

(figuur 19)

O² passt naar O³ en speelt give & go. O³ passt onmiddelijk verder naar O⁴ (=quick swing), terwijl O² nog bezig is met zijn cut naar de basket. O³ maakt een extra schijnbeweging voor hij zijn cut doorzet, omdat we maar "one player in the paint" willen.

Laat wel duidelijk zijn dat het snijtempo heel hoog mag en kan zijn! Met name in de fase van de 1^e passes (work the defense) is het tempo minstens zo belangrijk als het daadwerkelijk scoren uit de

snijbeweging. Als de cutter in deze fase half vrij loopt is het dan ook beter om de bal eerst verder rond de driepuntslijn door te passen. In deze fase is geduld de dominante mentale factor. Spelers dienen ook te begrijpen dat een halve kans in het begin van de aanval over het algemeen betekent dat een hele kans zal volgen later in de aanval, want: TEAMS DIE BEGINNEN MET "HALF" TE VERDEDIGEN, ZULLEN NIET OVERSCHAKELLEN NAAR "HEEL" OF "HARD" NAARMATE DE AANVAL VORDERT. Dit is een belangrijk **teaching-point**.

Geduld en controle in de beginfase zal zich op de lange termijn altijd terugbetalen. Vandaar ook het 5-pass principe (zie ook 2.3). Daar staat echter tegenover, dat als teams door denken te hebben dat onze teams in het begin van de aanval alleen maar rondpassen, en zij het dan dus rustig aan kunnen doen, de mogelijkheid voor een "quick hit" wel aanwezig moet zijn. Slecht verdedigen dient in de regel afgestraft te worden. Spelers mogen dus nooit te mechanisch worden in hun uitvoering. Dit laatste geldt voor alle aspecten van het basketball; niet alleen voor deze regel in de aanval, maar voor alle mogelijke spelsituaties.

"Wage war with surprise moves"

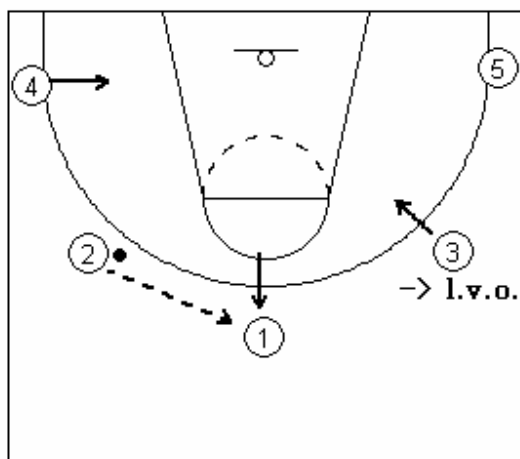
- Lao Tse

2.9. "Tweemans" In-out Voor Volgende Ontvanger

De zogenaamde tweemans in-out is een regel maar eigenlijk ook een principe. Het bepaalt de timing van het vrijlopen en garandeert soepele of vloeiende balcirculatie. Het is een tweemans-spel "off-the-ball", net als een screen of een backdoor-cut en replace-cut dat is.

De tweemans in-out heeft als bedoeling de timing te organiseren en zal niet direct score opties opleveren, uitgezonderd de "omgekeerde" in-out voor de backdoor-cut, die tegen de extreme verdedigende passlijn-pressie gebruikt kan worden.

Deze in-out beweging geeft aan de logische volgende ontvanger (l.v.o.) aan wanneer hij zijn man moet opzoeken om te kunnen versnellen en veranderen van richting om zelf vrij te komen voor het ontvangen van de pass. Deze l.v.o. is de volgende speler in de pass-richting. Bij een L-wing naar top-pass is dat dus de speler op de R-wing-spot, zoals in de figuur 20:



figuur 20

(figuur 20)

O¹ komt "out" om de pass van O² te ontvangen. O³ gaat "in" (zoekt z'n man op) omdat hij de l.v.o. is.

De regel is dat de l.v.o. "in" gaat – dat is: zijn man opzoekt en een jumpstop "in z'n borst" maakt – op het moment dat de speler voor hem "out" gaat. Dus nog vóórdat deze speler de bal heeft ontvanger zoekt de l.v.o. zijn man op. Op deze manier komt hij vrij op het moment dat de man voor hem de bal ontvangt. Dat is het juiste moment.

De l.v.o. maakt een omgekeerde in-out

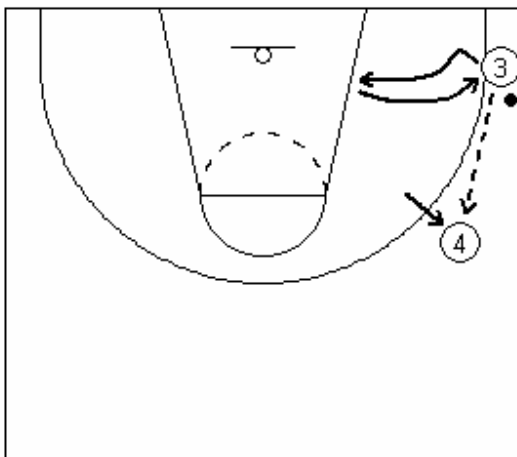
als hij zijn man wil vastzetten om backdoor te gaan. Hij gaat dan eerst "out" (zoekt z'n man op die in de passlijn verdedigt) om op het moment dat de man voor hem de bal heeft ontvangen een scherpe backdoor-cut te maken (zie ook hoofdstuk 3.3: Backdoor-cut).

Wij noemen deze bewegings-sequentie een tweemans in-out omdat de l.v.o. de timing van zijn beweging laat afhangen van het moment dat de man voor hem "out" gaat. Het is dus in feite een out-in beweging uitgevoerd door twee spelers.

Ook dit aspect van de 5-out-offense kan goed geoefend worden met oefening 1 (5 spots & 20 pass drill), waarbij de nadruk komt te liggen op deze tweemans in-out. Verder komt dit aspect in elke meermans drill van drie spelers of meer automatisch terug.

2.10. Return-cut Op Corner-spot

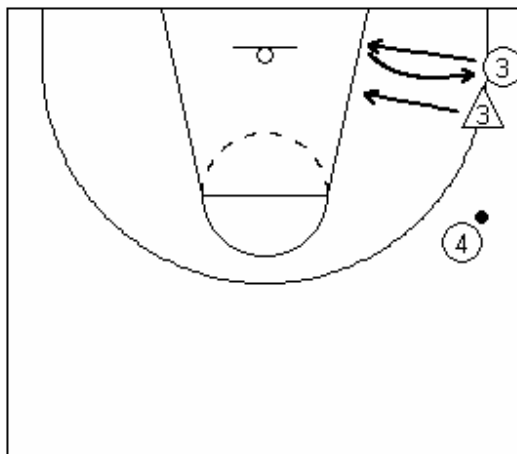
Op één uitzondering na (zie hoofdstuk 4 ** nog niet uitgewerkt door auteur) maakt de speler op een corner-spot altijd een return-cut als hij bij de bucket-rand de bal nog niet ontvangen heeft tijdens een "sharp-cut". Dit geldt zowel voor de backdoor als de give & go, maar niet voor de replace-cut uiteraard. Vanuit deze spots geldt dus niet dat de speler "zijn hoofd tegen de ring plaatst" en weg van de ring snijdt. Hij maakt zijn snijbeweging en snijdt, als hij de pass niet ontvangt, na een jumpstop bij de bucket en een 180° pivot weer hard terug naar zijn oorspronkelijke corner-spot.



figuur 21

(figuur 21)

O³ geeft corner-wing pass en snijdt voor give & go. Hij krijgt de bal niet terug: hij maakt een jumpstop bij bucket en een return-cut naar corner-spot.

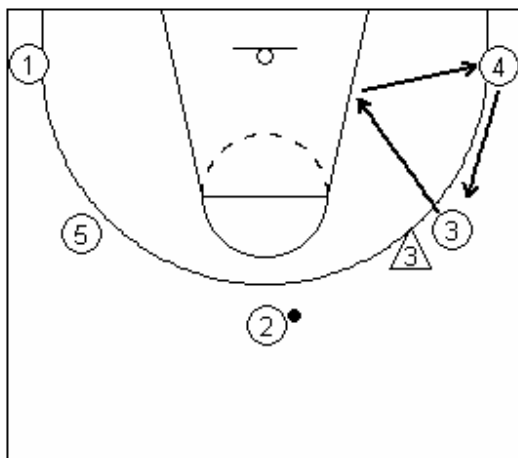


figuur 22

(figuur 22)

O³ wordt overspeeld op corner-spot. Hij voert backdoor-cut uit maar krijgt de bal niet aangespeeld. Jumpstop en snelle draai/pivot en hij maakt een return-cut naar de corner-spot.

Een verdere afwijking van de regel, dat een speler weg van de pass snijdt, is de situatie waarin in de ballside wing-speler backdoor snijdt, en de corner-man een replace-cut maakt.



figuur 23

(figuur 23)

O^3 maakt een backdoor cut en “plaatst zijn hoofd niet tegen de ring”. O^4 maakt een replace-cut omhoog en O^3 snijdt naar de ballside corner-spot. Dus niet naar de andere kant!

2.11. Pentreren en Vrijlopen

Onze 5-out-offense is opgebouwd uit twee hoofdgroepen fundamentals. Het passen en snijden vormt de eerste “pijler” van de aanval. De vorige subkapittels hebben deze hoofdgroep behandeld. Dit hoofdstuk gaat over de andere pijler van onze aanval: het penetreren en vrijlopen. Deze tweede hoofdgroep is minstens zo belangrijk als het passen en snijden. In feite kan onze aanval niet bestaan zonder beide groepen. De groepen vullen elkaar aan en juist de combinatie van de twee maakt de 5-out-offense zo moeilijk te verdedigen. In de ideale volgorde creëert de bal- en spelercirculatie (dus het passen en snijden) een goede penetratie-hoek (zgn. “breakdown-angle”), waardoor de dribbelpenetratie mogelijk wordt, hetgeen in de regel resulteert in een goed schot.

2.11.a. Penetratie-hoek

Een goede penetratie hoek (“breakdown-angle”):

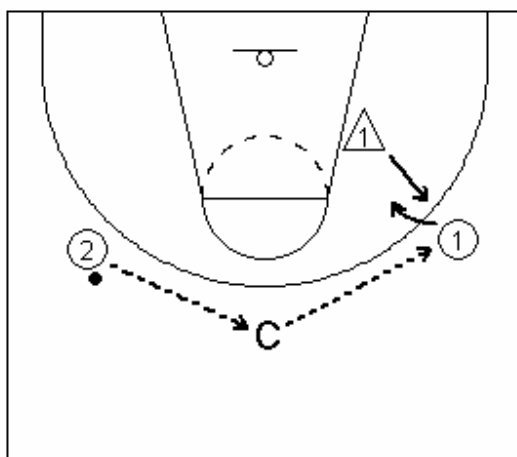
- 1) Verdediger op de bal in een close-out situatie
- 2) Verdediger uit positie (= open driving lane)
- 3) Helpside uit positie
- 4) Na vijf passes
- 5) Mismatch situatie

1) Verdediger op de bal in een close-out

Dit is een situatie die we graag creëren. Een close-out is per definitie een nadelige verdedigende positie. De verdediger is gemakkelijk te verslaan met een penetratie-dribbel en het vervolg kan twee situaties opleveren: een goed schot voor de penetrerende speler of een verdedigende helpside-rotatie, waardoor de vrije man gevonden kan worden. Mocht één van de twee situaties niet optreden, dan betekent dat, dat de penetratie-dribbel niet het beoogde resultaat heeft gehad en de verdediger zijn positie heeft kunnen herstellen. De aanval wordt dan “gewoon” voortgezet. De speler met de bal moet niet gaan forceren als het hem niet lukt de close-out verdediger te verslaan, dus niet koste wat het kost een schotpging willen nemen. In plaats daarvan moet hij zijn dribbel levend houden tot hij een vrije teamgenoot kan aanpassen, of met een nieuwe schijnbeweging alsnog zijn eigen verdediger kan verslaan.

De regel bij een close-out is dat de voorste voet van de verdediger de kant bepaald waarlangs de penetratie-dribbel ingezet dient te worden; waarlangs de verdediger “body-to-body” verslagen wordt. Het herkennen van de voorste voet is dus zeer belangrijk! Een ezelsbruggetje kan zijn dat er gekeken wordt naar de voorste hand/arm van de verdediger. Deze is altijd gelijk aan de voorste voet. Het komt ook voor dat de verdediger met beide armen omlaag zijn close-out maakt, maar dat geeft de aanvaller alleen maar meer mogelijkheden: hij kan ook het afstandsschot nemen.

De techniek van het aanvallen van de close-out alsmede het herkennen van de voorste voet van de verdediger trainen we vanaf het eerste moment van het seizoen en blijven we het hele jaar door trainen en aanleren. Dit kan niet teveel benadrukt worden.



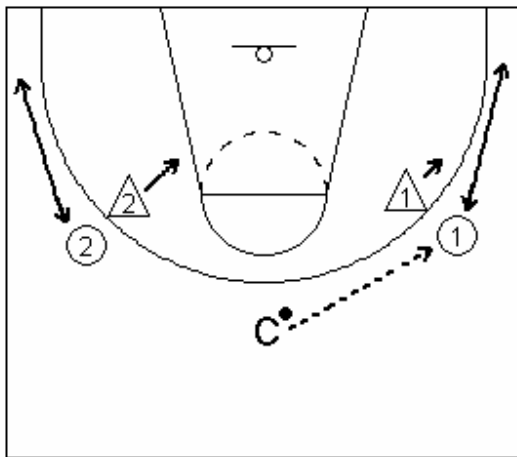
figuur 24

Oefening 3: Close-out attack with coach as passer

a) 2-on-1

(figuur 24)

Bal bij O^2 . O^2 passt voor quick swing naar coach (top) die de bal naar de wing passt. Verdediger Δ^1 maakt close-out vanuit helpside-positie. O^1 probeert Δ^1 te verslaan en te scoren. Roteren O^1 - Δ^1 - O^2 -end line.



figuur 25

b) 2-on-2

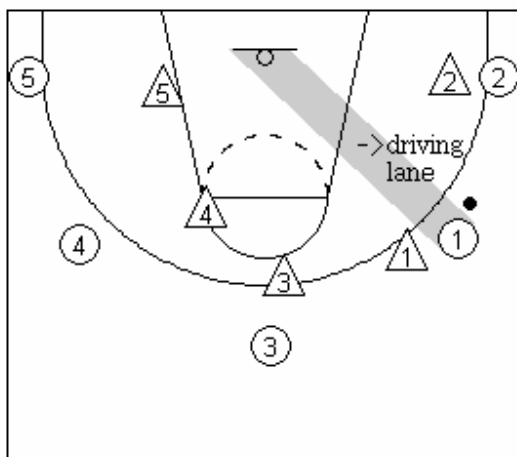
(figuur 25)

Bal begint bij coach. Coach passt naar één van beide aanvallers. 2-tegen-2 spel waarbij met maximum aantal dribbels (3) restrictie gespeeld wordt. Aanvaller zonder bal mag alleen op weakside-perimeter vrijlopen of backdoor uitvoeren. Swing-pass alleen via coach of vanuit bucket. Via swing-pass close-out situatie creëren. Score-systeem naar eigen invulling van de trainer.

Opmerking: Oefening 3b is niet enkel en alleen geschikt voor het aanleren van het aanvallen van de close-out. De oefening is ook goed voor het herkennen van de helpside-positie. Het belang hiervan wordt verderop in deze paragraaf uitgelegd. Tevens is het een geschikte drill om het vrijlopen te trainen (ook backdoor toestaan) en is het in het algemeen een goede verdedigings-drill.

2) Verdediger is uit positie = open driving lane

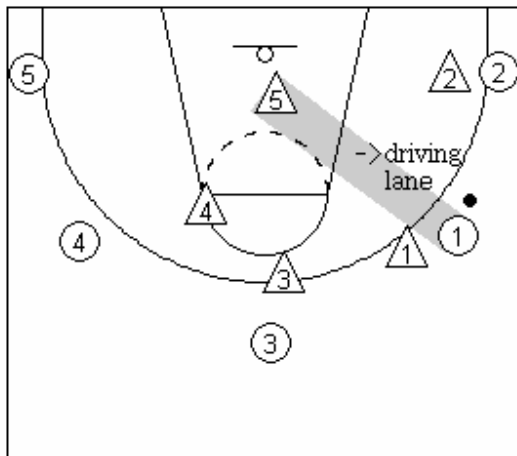
Het komt ook in andere situaties dan bij een verdedigende close-out voor dat de aanvaller de penetratie-dribbel moet gebruiken. In de regel vallen wij de basket aan als de verdediger "uit positie" is. In ons denken is een verdediger "uit positie" wanneer de man met de bal een zogenaamde "open driving lane" gegeven wordt. Een open driving lane is een min of meer loodrechte baan naar de basket of naar een helpverdediger in de bucket.



figuur 26

(figuur 26)

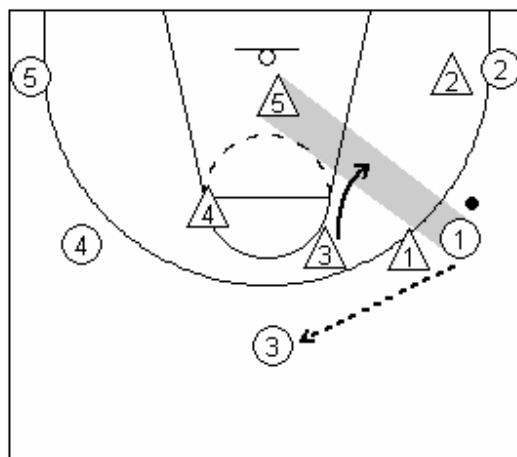
O¹ heeft een open driving lane. Een loodrechte baan naar de basket zonder dat er een helpverdediger in positie staat. **IN DEZE SITUATIE ALTIJD RING AANVALLEN!**



figuur 27

(figuur 27)

O¹ heeft een open driving lane. Een loodrechte baan naar de basket waar een helpverdediger staat. IN DEZE SITUATIE ALTIJD EEN PENETRATIE-DRIBBEL GEBRUIKEN OM DE HELPSIDE AAN TE VALLEN!



figuur 28

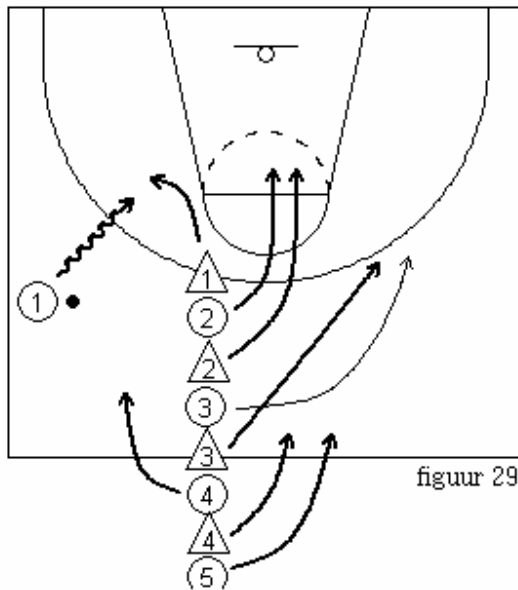
(figuur 28)

O¹ heeft een schijnbaar open driving lane, maar "extra" verdediger Δ³ stapt in deze driving lane buiten de bucket! IN DEZE SITUATIE PASSEN NAAR DE WEAKSIDE OM DE ROTATIE AAN TE VALLEN!

Het is duidelijk dat de bepalende factor hier het herkennen van de verdediging is. Hiervoor moet de speler een spelsituatie kunnen lezen en dus op de juiste momenten de bal kunnen vangen in een triple-threat houding. Een knelpunt kan natuurlijk

zijn de 5-pass regel. We vinden namelijk dat de spelers ondanks het "gemak" van deze regel het spel en de mogelijkheden dienen te herkennen. Read the defense geldt dus altijd! Een ander belangrijk punt is dat de coaches zich moeten realiseren dat een open driving lane in principe betekent dat de man met de bal zijn verdediger verslagen heeft! Er is dus sprake van een meermans-situatie. Een meermans-situatie dient altijd uitgespeeld te worden: een open schot hieruitvolgend is in ons denken een goed schot.

Oefening 4: Creative “numbers”-drill



(figuur 29)

Aanvaller O¹ start de oefening door dribbelpenetratie in te zetten. Dan bewegen alle anderen spelers in de rij. Aanvallers proberen te scoren, verdedigers proberen bal te stoppen. Als dit lukt 4-tegen-0 break op andere basket. Score-systeem en eventueel tijdslimiet naar eigen invulling. Spelers mogen vrijlopen naar eigen inzicht.

Teaching-point:

Een open driving lane is een min of meer loodrechte baan naar de basket of naar een helpverdediger in de bucket.

3) Helpverdediging is uit positie = 1-tegen-1

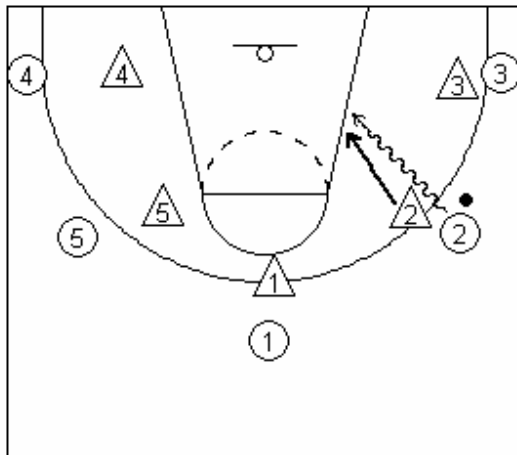
Deze regel geldt beslist wél pas na vijf passes. Coaches dienen vanaf het eerste moment heel standvastig te zijn in het ten uitvoer brengen van deze regel. Basketballers willen namelijk niets liever dan 1-tegen-1 spelen: dat is het pleintjes-instinct. Spelers denken ook dat ze te allen tijde hun man kunnen verslaan. In het aanleren van het nemen van wijze beslissingen is discipline onontbeerlijk!

“Discipline is something you do for someone, not to someone. Then they have the choice between getting better or bitter”.

- Lou Holtz

Het handhaven van deze regel is absoluut noodzakelijk. Het is niet de bedoeling dat onze aanval verpauperd wordt door een ongecontroleerd dribbelpenetratie-feestje. Dus nogmaals: 1-tegen-1 spelen we pas na vijf passes!

Goed, als we dit geregeld hebben is het tijd om te herkennen dat we een “breakdown-angle” hebben als de helpside uit positie is, ook wanneer de on-ball verdediger goede positie heeft:

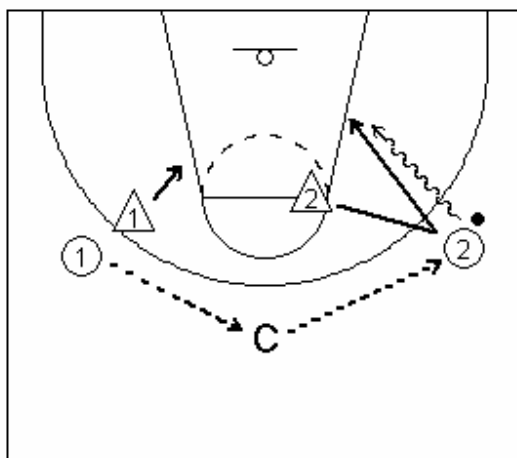


figuur 30

(figuur 30)

Helpside-verdedigers Δ^4 en Δ^5 staan duidelijk uit positie = niet op de helplijn. Zijn er minstens vijf passes geweest, dan is dit een goed moment voor O^2 om 1-tegen-1 te gaan, ondanks de goede positie van zijn verdediger Δ^2 en het ontbreken van een open driving lane.

In drill 3b is dit aspect uitstekend te trainen:

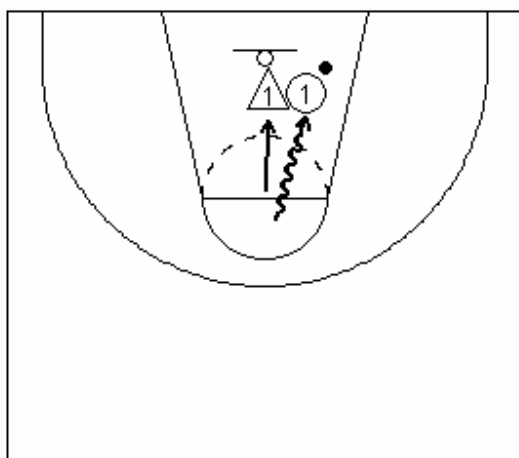


figuur 31

(figuur 31)

O^2 ontvangt een quick swing-pass en vijf passes zijn al verstuurd. Δ^2 maakt een goede close-out en is op tijd in positie. Toch is het een goed moment voor de dribbelpenetratie omdat helpside-verdediger Δ^2 niet op een helplijn staat. Ook al zou Δ^2 tussen man en basket blijven, kan O^2 Δ^2 nog “in jail” zetten en relatief makkelijk voor een score gaan.

Opmerking: “In jail” = de verdediger in de dribbelpenetratie met zijn hoofd onder de ring manoeuvreren, waardoor het erg moeilijk wordt om het schot te verdedigen.



figuur 32

(figuur 32)

Verdediger is “in jail” gezet. Hoofd onder ring, waardoor het schot van O¹ nauwelijks nog te verdedigen is zonder uit cilinder te komen = voor aanvaller ideale positie na dribbelpenetratie.

4) Na vijf passes: val de ring aan

Zoals reeds gememoreerd is de beste volgorde eerst bal- en spelerscirculatie garanderen, om vanuit beweging als basis de basket aan te vallen. Dit kan zowel door middel van de dribbelpenetratie gebeuren als ook door de post-up isolatie en de pick & roll. De laatste twee technieken worden onder aparte hoofdstukken besproken. Hier beperken we ons tot de dribbelpenetratie.

Wij beschouwen vijf passes een juiste hoeveelheid, die voldoende beweging garandeert en verdedigers een gegarandeerde hoeveelheid tijd aan het werk zet waardoor elke aanval ook bijdraagt tot de algemene vermoeidheid/uitputting van de tegenstanders.

In het begin van het seizoen dient dit gedrild te worden! Het moet een collectief automatisme worden om eerst vijf passes te willen geven. We zeggen tegen onze spelers dat ze altijd moeten blijven kijken en zoeken naar driving lanes of mismatches, ook binnen de 5-pass-limiet, maar dat ze daarna echt agressief moeten proberen de ring aan te vallen. Elke speler moet in principe zijn man met een dribbelpenetratie 1-tegen-1 kunnen uitspelen! Uiteraard zal iedere speler verschillen in zijn sterke punten, maar het is ons doel om alle spelers met hun gezicht naar de basket te leren aanvallen. Perimeter 1-tegen-1 drills worden praktisch elke dag gedaan.

De ring aanvallen na vijf passes betekent overigens niet alleen dribbelpenetratie! Het vrije afstandsschot valt evengoed onder dezelfde categorie, hoewel het wel een verschil maakt of er voorafgaand aan het schot een rotatie-situatie heeft plaats gevonden. Is dit niet het geval, dan zal de reboundsituatie over het algemeen minder gunstig zijn dan na een rotatie. Desalniettemin leggen wij onze spelers geen restricties op bij het maken van een aanvallende beslissing na vijf

passes. Wij vinden het van wezenlijk belang dat onze spelers zelf hun beslissingen kunnen nemen! Het is voor ons coaches zaak ze de juiste gewoonten ("habits") aan te leren, maar naar onze mening dienen spelers zelf op het veld (aanvallende) keuzes te maken. Een speler weet zelf het beste hoe hij zich voelt en je kan en mag hem zijn intuïtie niet afnemen. Ons werk zit meer in het faciliteren en ontwikkelen; met andere woorden: de omstandigheden zo manipuleren dat een speler zijn intuïtie en creativiteit ten volste kan benutten en ook ten gunstigste voor het resultaat. Goede gewoonten worden aangeleerd. De kwaliteit van de coach als teacher zie je terug in de verbetering van het aantal juiste beslissingen die spelers nemen, naarmate de tijd vordert. Is de coach een goede teacher, dan zal het aantal verkeerde beslissingen afnemen naarmate hij langer met zijn spelers aan het werk is, en dus zal de kwaliteit van de aanvallende uitvoering toenemen.

Het aanleren van het nemen van juiste beslissingen kan verpakt worden in allerlei drills (1-tegen-1 oefeningen, overtal-situaties uitspelen, ondertal en handicap oefeningen), maar de clou zit hem in de aanwijzingen die de coach geeft aan de individuele speler! Waarom was de beslissing goed of fout? Wat gebeurde er in de uitvoering? Wat was een alternatief geweest?

Terugkomend op ons onderwerp: de breakdown-angle ontstaat na vijf passes. De bal en de spelers hebben voldoende bewogen en de verdediging is aan het werk gezet. Iedereen op het veld moet kijken of hij de ring aan kan vallen!

5) Mismatches

Mismatches moeten van tevoren door de coach aangestipt worden. Het moet heel duidelijk zijn wat de coach als een mismatch beschouwt. De vragen die hij zich daarbij stelt zijn:

- a) Welke verdediger is zwak 1-tegen-1?
- b) Hoe probeert hij of zijn team dat op te vangen?
- c) Hoe (en/of door wie) vallen wij de mismatch aan?

Deze laatste vraag kan per individuele tegenstander verschillend beantwoord worden, en hij kan zelfs per wedstrijd-situatie verschillend beantwoord worden. Het is de taak van de coach om zijn spelers in te lichten over de mismatch-strategie.

In het algemeen gesteld is het gunstig om een mismatch-voordeel te gebruiken. In 80% van de gevallen doen wij dat dan ook, ongeacht de 5-pass-limiet. De aantekening moet hierbij gemaakt worden dat binnen vijf passes met de name de penetratie gebruikt wordt tegen een mismatch (want: forceert een rotatie, dus open aanvaller), terwijl na de limiet ook het afstandsschot direct genomen kan worden (want: verdediger anticiperend op zijn snelheids-nadeel neemt meer afstand). Hetzelfde geldt voor de post-up isolatie en het pick & roll-spel.

Toch blijft het wel of niet aanvallen van een mismatch een vraag die verwarring kan creëren. De leidende rol van de pointguard op het veld, die aan moet voelen wanneer de ploeg iets geduldiger, of juist niet, moet spelen, en de duidelijkheid van de afspraken die de coach maakt zijn de doorslaggevende factoren. Wanneer geldt een match-up als een mismatch? Simpel, als een aanvaller gemakkelijk zijn verdediger kan verslaan in een 1-tegen-1. Dit kan gebeuren door:

- a) De specifieke kwaliteiten van de aanvaller
- b) De verdediger is te langzaam
- c) De verdediger is te lui/werkt niet hard genoeg

Situatie c heeft als voordeel dat het systematisch uitbuiten een gunstig neveneffect heeft: de teamgenoten van de luie verdediger gaan zich ergeren aan hun collega; ze krijgen het gevoel dat ze de kastanjes uit het vuur moeten halen voor iemand met een slechte werk-ethiek. Het verdient dus aanbeveling om juist deze “types” zoveel mogelijk via mismatches te exploiteren.

Hiermee eindigt de beschrijving en de definiëring van de goede penetratie-hoek (breakdown-angle). Deze bestaat dus uit vijf standaard situaties:

- 1) Verdediger op de bal in een close-out
- 2) Verdediger uit positie (= zgn. “open driving lane”)
- 3) Helpside uit positie (na vijf passes)
- 4) Na vijf passes
- 5) Mismatch

2.11.b. Uitspelen van de penetratie

De volgende stap is de penetratie: hoe wordt deze uitgespeeld in de 1-tegen-1 situatie? Welke (standaard) situaties kunnen zich voordoen, en wat zijn hierin de goede beslissingen? Wat betreft het indelen in standaard situaties in de 1-tegen-1 onderscheiden wij drie categorieën:

- 1) Eigen verdediger wordt verslagen
- 2) Eigen verdediger wordt half verslagen
- 3) Eigen verdediger wordt niet verslagen

- 1) 1-tegen-1 standaard situatie: Eigen verdediger wordt verslagen

De eigen verdediger wordt als verslagen beschouwd wanneer hij in een dusdanige positie en houding is gekomen dat hij geen invloed kan uitoefenen op een schot poging van zijn man; zijn man kan een goed schot nemen en hij kan hier niks meer aan veranderen.

Een goed schot voldoet bij ons aan de volgende criteria:

- a) Schutter is open
- b) Reboundposities zijn gegarandeerd
- c) Schutter voldoet aan "4-C-eis":
 - ⇒ Control
 - ⇒ Consistency
 - ⇒ Confidence
 - ⇒ Concentration

Zie onder hoofdstuk 4 ** nog niet uitgewerkt door auteur een uitgebreidere uitleg over onze definitie van een goed schot.

Wanneer de man met de bal zijn eigen man verslagen heeft kunnen er twee standaard situatie optreden:

- a) Man met de bal neemt het goede schot (driepunter; medium-range; close-in)
- b) Rotatie-situatie: open man wordt gevonden, deze neemt het goede schot.

Standaard situatie a vereist weinig uitleg. Het enige wat nog verheldering kan gebruiken is de mate waarin de eigen verdediger als verslagen wordt beschouwd bij de verschillende typen schoten:

- Driepunter: eigen verdediger staat op minstens twee meter afstand met armen laag. Staat de verdediger dichterbij dan is hij slechts half verslagen. Hetzelfde geldt voor de situatie dat de verdediger het gezichtsveld van de aanvaller nog kan beïnvloeden (armen hoog)
- Medium range: eigen verdediger bevindt zich achter schutter met zijn romp aan de zijde van de niet-schot-arm, of met zijn rug of zij naar schutter gekeerd. Bevindt de verdediger zich aan de schot-arm-zijde dan is hij slechts half verslagen. Hij kan dan nog het schot beïnvloeden. De aanvaller kiest over het algemeen voor het medium-range schot omdat helpside onder de basket in positie staat.
- Close-in: eigen verdediger heeft nauwelijks kans om schotpoging te blokkeren of veranderen zonder persoonlijke fout. Hetzelfde geldt voor eventuele helpverdedigers. TAKE IT STRONG!

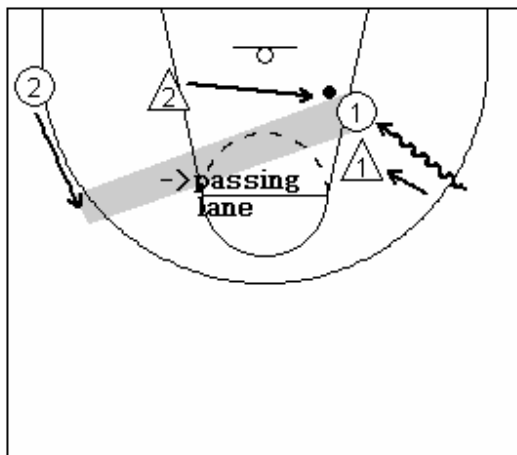
Standaard situatie 2 betreft rotatie-situaties. Nu komt het vrijlopen dus aan de orde. Ten aanzien van spacing maken we de volgende afspraak:

- ⇒ Drie spelers "spotten op" rond de driepuntslijn; één speler snijdt in.

De speler die insnijdt is altijd dezelfde: de powerforward (4). In onze taakomschrijving is deze positie de enige waarvoor geen driepunt-range noodzakelijk is. De powerforward gaat ook altijd voor de rebound (met andere woorden is nooit safety!), dus het insnijden tijdens een 1-tegen-1 situatie is voor de powerforward een soort van tweede natuur.

Alle spelers weten dat de powerforward de standaard cutter is! Dit geeft de consequentie dat de andere drie spelers zonder de bal weten dat ze moeten opspotten, oftewel vrijkomen achter de driepuntslijn. Ze moeten mentaal klaar zijn om te schieten! En als ze het gevoel niet hebben, dienen ze klaar te zijn om aggressief de basket aan te vallen of de extra pass te geven (zie ook hoofdstuk 4: ** nog niet uitgewerkt door auteur Double-team en extra pass).

In deze fase van de 5-out-offense denken alle spelers primair aan scoren. In de vorige fase deden de spelers dat secundair; primair dachten ze toen aan bewegen. Voor het vrijlopen geldt de regel dat de speler in de tegengestelde richting beweegt als zijn verdediger. De insnijdende speler zoekt een cutting-lane en de opspottende speler tracht een passing-lane te creëren. Een passing-lane is een min of meer loodrechte baan tussen speler en bal. Een cutting-lane is een min of meer loodrechte baan van de uitgangspositie tot in de bucket welke een passing-lane oplevert als de eigen verdediger helpt of roteert.

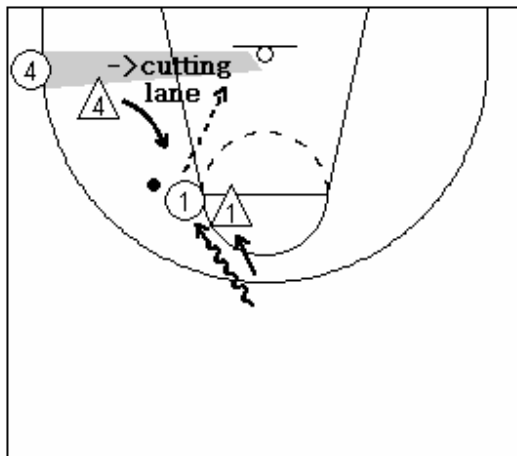


figuur 33

Bijvoorbeeld:

(figuur 33)

Aanvaller O¹ wordt in zijn dribbelpenetratie afgestoppt door helpside verdediger Δ²; Δ² geeft "lage help". Aanvaller O² creëert vrije passing-lane door twee stappen "omhoog" te bewegen.



figuur 34

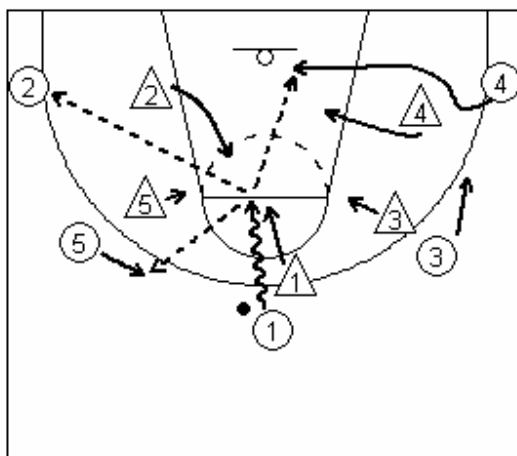
(figuur 34)

Aanvaller O^1 wordt in zijn dribbelpenetratie afgestopt door helpverdediger Δ^4 ; Δ^4 geeft "hoge help", waardoor passing-lane naar aanvaller O^4 vrij is. O^4 is echter designated cutter en zoekt dus een cutting-lane om loodrecht in de bucket vrij te lopen/komen.

Een ezelsbruggetje voor het vinden van de goede cutting-lane is:
Snij langs de rug van je verdediger. Val zijn rug aan! Hierdoor elimineert de speler de help & recover en zal hij automatisch laag snijden als zijn man hoog geeft en vice versa.

Het kan ook voorkomen dat de verdediger van de designated cutter geen help geeft. De regel in deze situatie is dat de powerforward tegenovergesteld aan de penetratie-richting snijdt, dus baseline-cut bij een penetratie door het midden en high of middle-cut bij een baseline-penetratie.

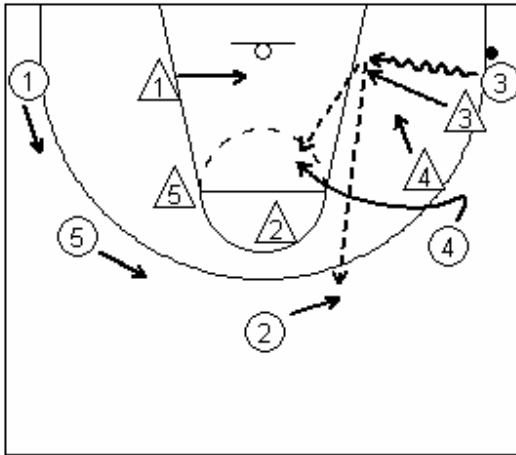
Op deze situaties moet veel geoefend worden!
Zoals uiteindelijk (na het onder de knie krijgen van de uitvoering van de techniek) voor het oplossen van alle situaties geldt, gaat het ook hier weer om het herkennen van de situatie en het lezen van de verdediging. Flexibiliteit is daarin van belang. Je kunt nooit alle situaties van tevoren uittekenen. Hieronder volgen een paar mogelijke wedstrijsituaties.



figuur 35

(figuur 35)

Aanvaller O^1 maakt "hoge" dribbelpenetratie van top-spot. Designated cutter O^4 maakt een baseline-cut omdat penetratie hoog/midden is. Weakside verdediger Δ^2 speelt eenmans-rotatie, waardoor O^2 vrij staat "opgespot" in L-corner. Aanvaller O^5 en O^3 proberen passing-lane te creëren.

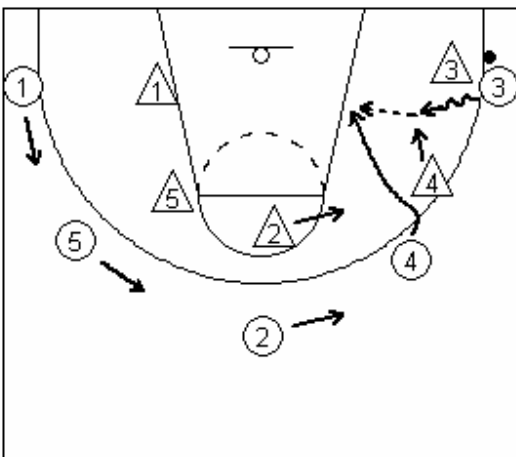


figuur 36

(figuur 36)

Aanvaller O^3 maakt baseline (of "lage") dribbelpenetratie vanaf R-corner. Designated cutter O^4 maakt middle-cut naar gebied rond de vrije worplijn, om van daar door te snijden naar de ring.

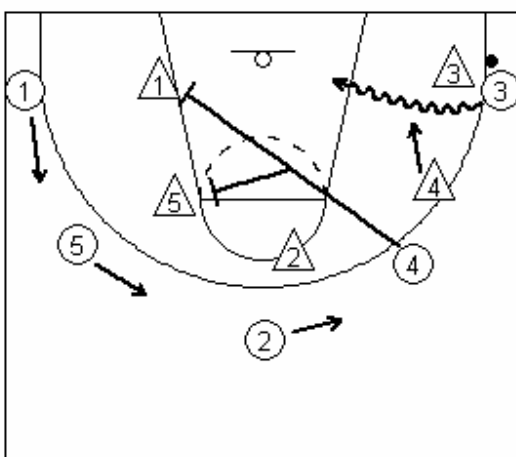
Algemeen: penetratie initiëert cuts en spot-ups.



figuur 37

(figuur 37)

Vergelijkbare situatie als figuur 36. Nu maakt aanvaller O^3 echter een dribbelpenetratie naar het midden. Designated cutter O^4 snijdt naar de rug van zijn eigen verdediger en dan naar de baseline, dus weer tegengesteld.



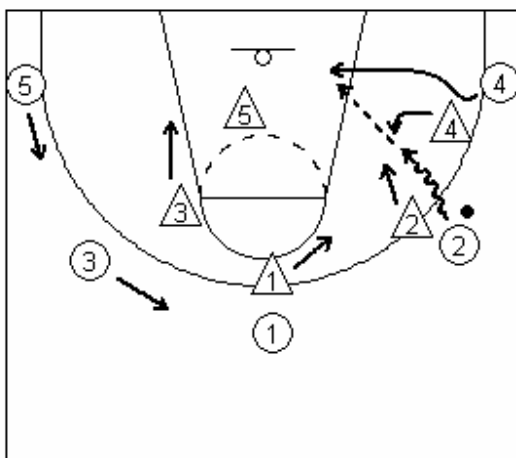
figuur 38

(figuur 38)

Vergelijkbare situatie als hierboven. Nu is de help & recover van Δ^4 te laat en kan O^3 zijn dribbelpenetratie doorzetten. Designated cutter kan nu één van de weakside verdedigers screenen, maar snijdt nooit naar dezelfde kant van de ring als de driver.

Teaching-point:

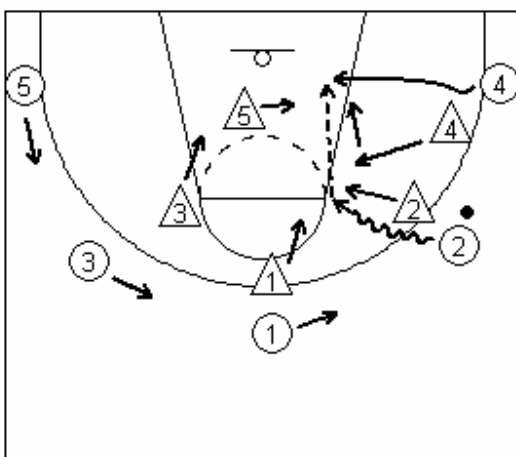
Penetrator en designated cutter proberen altijd met z'n tweeën beide kanten van de ring aan te vallen!



figuur 39

(figuur 39)

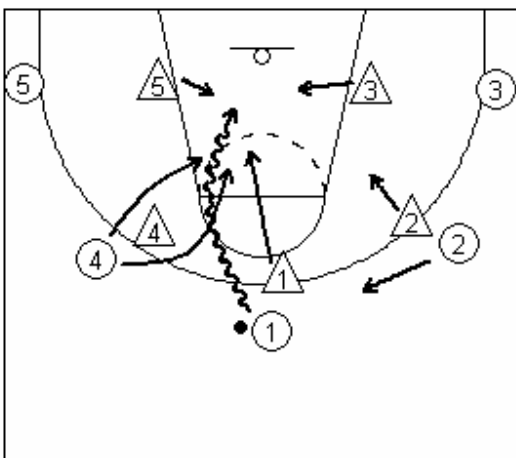
Dribbelpenetratie van O^2 van de R-wing-spot. Designated cutter O^4 staat R-corner en snijdt langs de baseline, ook als lijkt dat O^2 op hem af komt dribbelen. De cut van O^4 is haast een reguliere backdoor-cut in deze situatie.



figuur 40

(figuur 40)

Dezelfde dribbelpenetratie als figuur 39. Nu verslaat O^2 zijn man naar het midden toe, dus hij dribbelt weg van de designated cutter, die wel weer een baseline-cut maakt.



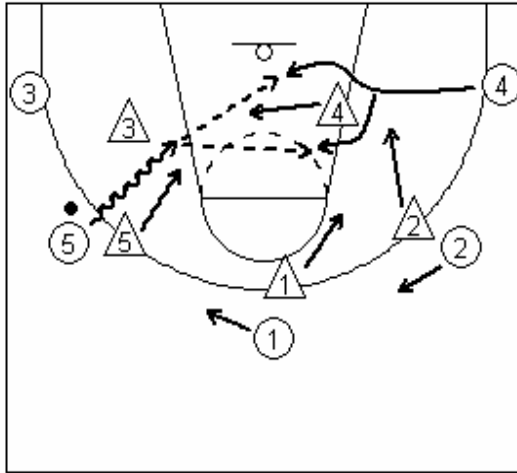
figuur 41

(figuur 41)

Dit is de meest lastige standaard situatie: O^1 penetreert vanaf de top-spot naar het midden aan de kant van de designated cutter (O^4). O^4 wacht tot penetrator in de bucket is en valt dan pas de rug van zijn verdediger aan. Hij wordt een soort trailer in deze situatie.

Opmerking: De top-man weet op een gegeven moment dan ook dat hij in een dergelijke situatie een trailer mag verwachten. Hij maakt dit op uit het feit dat niemand vanuit de corner-

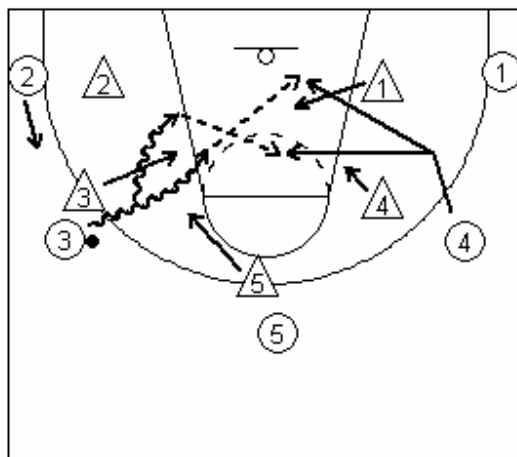
spots en weakside-wing insnijdt. De opgespote spelers weten dit dus ook; ze zouden dus voor de extra pass kunnen gaan ná de kick-out!



figuur 42

(figuur 42)

Diagonaal gepositioneerd: penetrator O^5 kan vanuit deze positie de basket zowel door het midden als baseline aanvallen. Afhankelijk hiervan zal de designated cutter O^4 midden-bucket of baseline vrijlopen. Voor de omgekeerde situatie geldt hetzelfde.



figuur 43

(figuur 43)

Wing-wing gepositioneerd: penetrator O^3 kan dwars door het midden penetreren $\Rightarrow O^4$ snijdt achter helpside Δ^1 baseline. Penetrator kan ook de basket links aanvallen $\Rightarrow O^4$ snijdt naar het hart van de bucket.

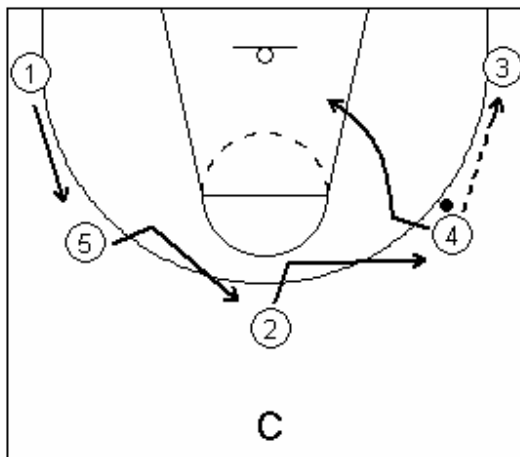
Tot zover de illustratie van een aantal standaard situaties. In deze diagrammen is uitgegaan van een teamverdediging die de meest logische oplossingen gebruikt. Uiteraard is dit niet altijd het geval. In veel situaties zal er geïmproviseerd moeten worden, met name door de designated cutter. Voor hem zal het niet altijd makkelijk zijn een goede cutting-lane te vinden. We dienen wel te onthouden dat de designated cutter niet altijd vrij hoeft te komen! Het feit dat hij een snijbeweging maakt levert ook andere voordelen op.

Wat betreft het opspreken moeten de spelers drie zaken goed weten:

- Ze moeten een passing-lane kunnen creëren
- Ze moeten klaar zijn om te scoren voordat ze de bal hebben, zowel fysiek als mentaal
- Ze moeten herkennen of er een extra pass gegeven kan worden. De meeste rotaties kunnen de eerste pass naar buiten nog wel dekken; het is vaak de volgende pass die de knock-out levert.

Trainen: “whole-part-whole” methode, beginnen zonder weerstand (5-tegen-0) en langzaam opbouwen naar hele en afgebroken wedstrijdssituaties. Drills zoveel mogelijk in competitief verband. Hele jaar door oefenen.

Oefening 5: Whistle-drill



figuur 44

(figuur 44)

De oefening begint zoals 20 pass drill. Op het signaal van de coach start de speler die de bal heeft een dribbelpenetratie; andere spelers lopen vrij en denken primair aan scoren. Speler passt “vrije man” aan. Vrije man neemt het schot of (als coach daarvoor kiest) geeft extra pass.

Variant 5-tegen-5:

Dit is dezelfde oefening, nu echter met vijf verdedigers, die meewerken tot en met de penetratiedribbel na het

fluitsignaal. Daarna is het een gewone 5-tegen-5 wedstrijd. Dus de verdediger van de penetrator laat zich verslaan na het fluitsignaal!

2) 1-tegen-1 standaard situatie: Eigen verdediger wordt half verslagen

Zoals gezegd zien wij de volgende drie situaties als een “half verslagen”-verdediging. Het uitgangspunt is de verdediger van de bal: hij staat positioneel nadelig, maar hij kan het schot nog beïnvloeden. Ten tweede kijken we naar de helpside: er is nog geen sprake van een noodzaak tot roteren.

▪ Verdediger op een diepunter

Verdediger staat op minstens één meter afstand en is niet in balans. Toch zou hij het schot kunnen blokkeren of beïnvloeden. De beste oplossing van deze situatie is een schotfake maken! Dan kunnen twee reacties optreden:

- 1) Verdediger maakt een close-out
- 2) Verdediger blijft in half verslagen positie

Reactie 1, verdediger maakt een close-out die resulteert in een dribbelpenetratie. Reactie 2 dient gecounterd te worden met het nemen van het schot (shotfake, shot)

▪ Verdediger op medium-range

De verdediger staat niet goed gepositioneerd (dus tussen bal en basket), maar wel aan de kant van de aanvaller's schothand. De beste manier om deze situatie op te lossen is niet enkelvoudig. Het kan op drie manieren:

a) Dribbelpenetratie doorzetten om close-in te komen

b) Free up the shootinghand:

⇒ Rug naar eigen man krijgen

⇒ Hesitate & spin/cross-over

⇒ Stop & pop/fall-away

c) Jumpstop en shotfake

Oplossing a houdt simpelweg in dan de penetrator zijn man naar de ring neemt om te scoren of te "dishen"/"kick-out" bij een double-team.

Oplossing b houdt in dat de aanvaller zijn schothand vrijmaakt voor het schot. Hij doet dit door zijn verdediger in zijn rug te zetten, door hem de pas af te snijden (dus voor hem langs te stappen) of door even in te houden (dus hem de gelegenheid geven in te halen) en dan vervolgens van richting te veranderen met een spinbeweging of een cross-over, of door een plotselinge jumpstop te maken en snel omhoog te gaan voor het sprongschot (stop & pop), waarbij hij eventueel iets wegspringt van zijn man.

Oplossing c is in feite een stop & pop-fake waarmee de speler de bedoeling heeft om een persoonlijke fout uit te lokken. De schot-schijnbeweging heeft tot gevolg dat de verdediger springt, waarna de aanvaller de "P" uitlokt door omhoog te gaan voor het schot als de verdediger weer naar beneden komt! "Take him on the way down".

▪ Verdediger op close-in schot

De verdediger staat niet goed in balans en in positie, maar zou het schot nog steeds kunnen blokken. De aanvaller moet proberen de verdediger in "het gevang" te zetten en zijn schotpoging beschermen door "shoulder first" te schieten.

"In het gevang" (in jail) = de verdediger in de dribbelpenetratie met zijn hoofd onder de ring manoeuvreren, waardoor het erg moeilijk wordt om het schot te verdedigen.

"Shoulder first" = de schutter beschermt zijn schothand door haaks op de ring gericht te schieten, waarbij zijn flank aan de niet-schothand "eerst" gaat. Hierdoor beschermt de schutter de bal. De schutter schiet dus niet met zijn

romp open naar zijn eigen verdediger, maar haaks op de ring gericht. Met zijn flank aan de niet-schothand kant beschermt hij de bal tegen de verdediger.

3) 1-tegen-1: eigen verdediger wordt niet verslagen

Als deze situatie zich voordoet heeft de verdediger gewonnen. Dit houdt echter niet in dat de kans voorbij is! Afhankelijk van de mogelijkheden met de schotklok moeten de aanvallers proberen om alsnog een goed schot te creëren. Een verdediger wordt niet verslagen geacht als hij zowel in positie als in balans staat ten opzichte van de man met de bal.

De aanvaller kan in deze situatie twee tactische blunders begaan, te weten:

- a) Het schot forceren
- b) Zijn dribbel doden (zonder pass/penetratie/schot-mogelijkheid).

Deze twee tactische blunders leiden tot strategisch zeer nadelige manoeuvres en dienen dus niet begaan te worden!

De belangrijkste mentale component hier is geduld. De aanvaller start zijn dribbelpenetratie met als enkel doel zijn verdediger te verslaan. Als dit niet lukt is dit een streep door zijn plannetje; het doel is niet bereikt. In plaats van star en stoer te reageren met een kamikaze-actie als een “off-balance”-schotpoging, is de juiste handeling het gebruiken/betrachten van geduld: hij accepteert de nieuwe situatie, houdt zijn dribbel levend, en zoekt naar nieuwe mogelijkheden. Zijn geduld speelt hier de hoofdrol. In feite zijn geforceerde schoten niet nodig, behalve wanneer de schotklok onder druk staat.

Hoe is dit te trainen? Allereerst door altijd aanvallende discipline te eisen. Altijd betekent consequent de regels doorvoeren tijdens wedstrijden én op trainingen. Ten tweede moet er individueel teruggekoppeld worden naar de speler, waardoor deze zelfanalyse kan leren gebruiken. Een constante individuele begeleiding is van groot belang. Uiteindelijk traint een speler zichzelf. De begeleiding en de discipline vormen slechts de kaders waarbinnen dit gebeurt.

“Geduld werkt in stilte – als een geheim agent, om ons te beschermen zodat wij niet in beslag genomen zullen worden door doelloze daden en wanhoop”.

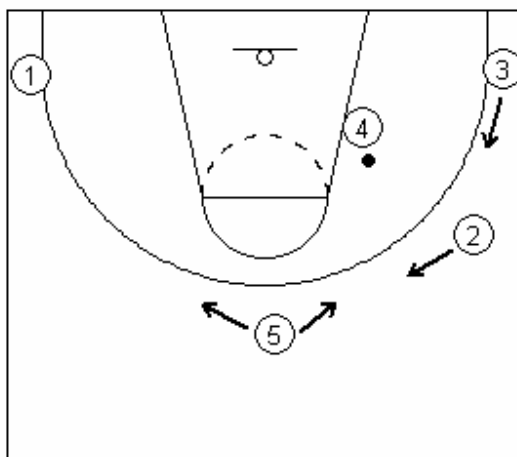
- Tarthang Tulku

2.12. Numberplaying (post-up)

Wanneer de spelverdeler een nummer afroept in de huddle of bij het neerzetten/starten van de aanval, dan is dat het signaal voor de optie die we “numberplaying” noemen. Numberplaying houdt in dat we een speler in de low/medium-post positie isoleren met zijn verdediger. De post-up isolatie is een uitstekende manier om een gunstige 1-tegen-1 situatie te creëren. Tevens is het de ideale mismatch uitspeelmogelijkheid. De post-up isolatie heeft verder als voordeel dat het een persoonlijke fout-uitlokker (zogenaamde “foul-drawing”) bij uitstek is, waardoor een sleutelspeler van de tegenpartij in foutenlast uitgebuit kan worden. Het belangrijkste nadeel van de post-up isolatie is dat de optie de bal- en spelersbeweging vertraagt, waardoor het spelbeeld kan veranderen en de verdediging door de wat statische aanvallende opstelling gemakkelijker kan anticiperen.

Wij trainen al onze spelers opdat ze een post-up isolatie kunnen uitvoeren. Het is dus zeer goed mogelijk dat zowel onze pointguards als onze centers de numberplay optie in een wedstrijd uitvoeren. De optie beperkt zich dus niet tot de grote mannen alleen, net zoals het aanpassen aan de opgeposte speler ook door de powerforwards en de centers beheerst dient te worden.

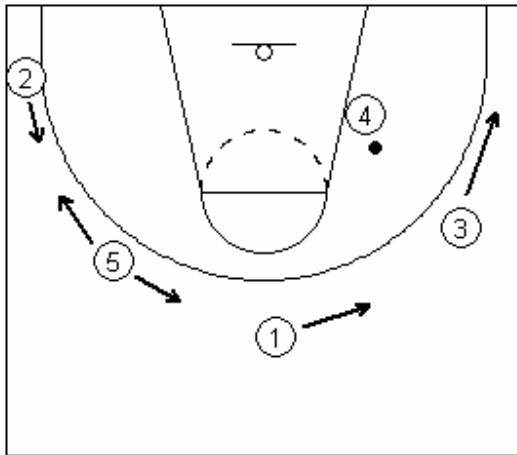
Uitgangsposities blijven de vijf perimeter-spots: hebben we eenmaal een nummer afgeroepen, dan positioneren de overige vier spelers zich op één van deze vijf spots. Het is dus een vier-uit/één-in opstelling. Als de bal eenmaal in de handen van de opgeposte speler is, maakt de passer geen basket-cut meer (uitzondering: zie Hoofdstuk 4** nog niet uitgewerkt door auteur). Het bucketgebied wordt vrijgehouden voor de “back-to-the-basket 1-on-1”



figuur 45

(figuur 45)

“Vier-uit/één-in” (ballside-triangle)
Numberplaying optie “4” is afgeroepen. O⁴ heeft de bal in medium/low-post aangepast gekregen: de bucket blijft vrij voor de back-to-the-basket 1-on-1. De basket-cut wordt niet uitgevoerd. De perimeter spelers reageren op hun verdediger om een eventuele passing-lane te creëren.



figuur 46

(figuur 46)

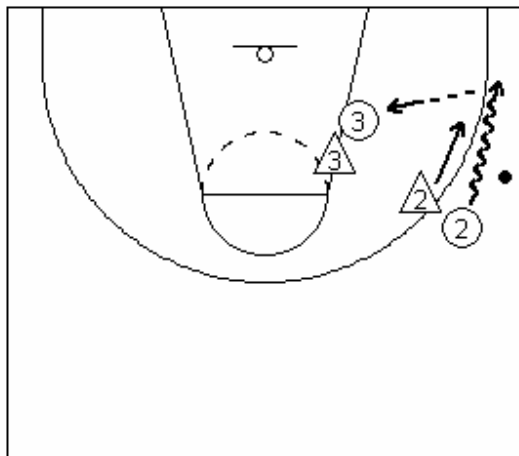
“Vier-uit/één-in” (weakside overload)

Zelfde optie als bij figuur 45, met als verschil dat de beide weakside spots gevuld zijn en één ballside-spot open is. Andermaal geeft de illustratie aan dat de bucket vrij wordt gehouden voor de 1-tegen-1 actie van de numberplayer.

Zoals gezegd starten we ook de numberplaying optie met alle vijf spelers op de vijf spots (dus ook de speler wiens nummer/positie is afgeroepen!), waarbij de normale pass- en snijregels gehanteerd worden. We gaan naar de vier-uit/één-in opstelling, nadat de zogenaamde numberplayer zijn basket-cut heeft gemaakt! Dus nadat de numberplayer naar de basket gesneden is, stopt hij onder de ring en kiest zijn post-up positie. De numberplayer mag zelf kiezen aan welke kant van de bucket hij zijn positie gaat innemen. Heeft hij dit eenmaal gedaan, dan spelen de vier andere spelers op de perimeter niet meer voor de backdoor of give & go of dribbelpenetratie; de balbeweging is er nu volledig op gericht om de basketball in de handen van de opgeposte speler te krijgen.

Om dit goed te spelen moeten zowel de perimeter spelers als de numberplayer de aanpass- (postfeeding) en de vraag- (posting-up) technieken kunnen uitvoeren. De spelers moeten de vier manieren waarop de post verdedigd kan worden uit het hoofd kennen en onmiddellijk herkennen (zie volgend hoofdstuk voor gedetailleerde uitleg):

- 1) Verdediger half hoog
- 2) Verdediger achter
- 3) Verdediger half-laag
- 4) Verdediger voor/front



figuur 47

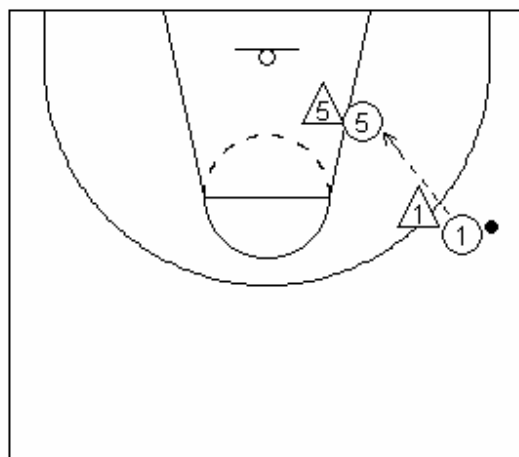
(figuur 47)

- 1) Verdediger half hoog = dribble down/pass down

Aanpasser O^2 verbetert passhoek (moet bij aanpassen in principe rechte lijn passer-ontvanger-ring zijn!) door "dribble down-move" te maken. Variant kan zijn pass down naar aanvaller in corner-spot. Opgeposte speler pint zijn verdediger en/of sealt zijn verdediger.

Teaching-point:

Pass naar post-up moet in principe een rechte lijn passer-hand ontvanger-basket zijn.

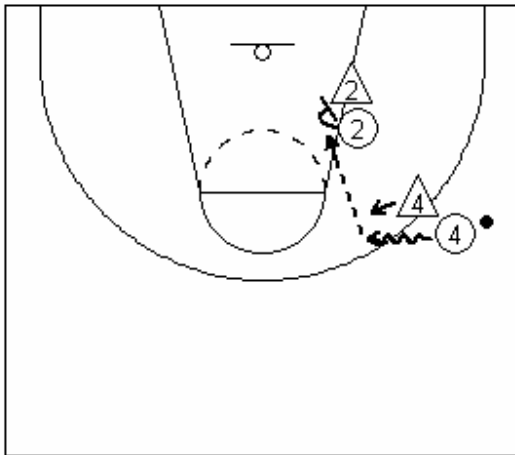


figuur 48

(figuur 48)

- 2) Verdediger achter = "hit his head"/"hit his knees"

Aanpasser O^1 verzekert zich ervan dat de postspeler goed staat (logo goed zichtbaar; ellebogen uit) en dat zijn eigen speler is gebonden aan hemzelf. Dan passt hij de post aan door middel van passen door "pass-aureool" (zie **playbook****), voorafgegaan door een fake. Hij passt hoog ("hit his hand") of geeft een bounce-pass laag ("hit the knees"), afhankelijk van hoe de post vraagt om de bal.

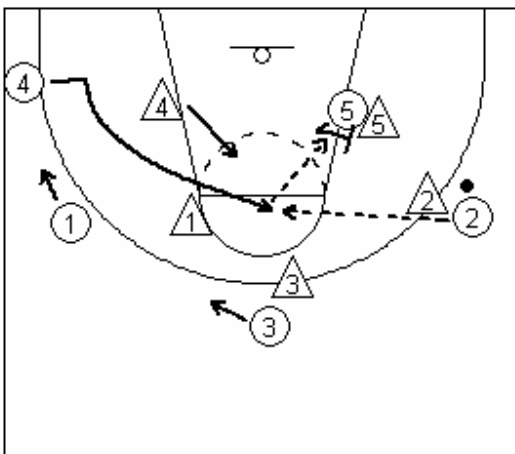


figuur 49

(figuur 49)

- 3) Verdediger half laag = shallow dribble high ("loop" dribble)

Aanpasser O⁴ verbetert de passhoek door een "shallow dribble high" te maken. Opgeposte speler pint zijn verdediger en/of sealt zijn verdediger.



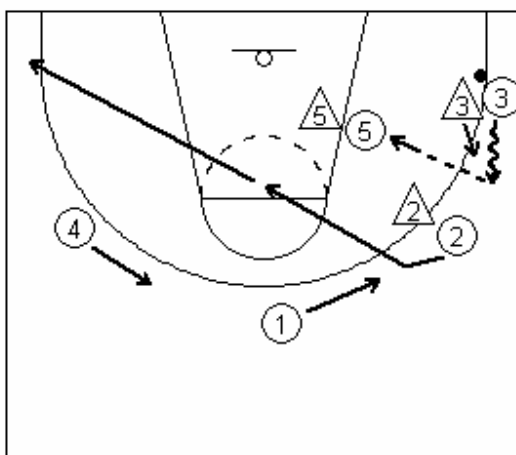
figuur 50

(figuur 50)

- 4) Verdediger front/voor = high-low

Aanvaller O⁴ snijdt naar vrije worplijn omdat zijn man de helpside-verdediger is! Aanpasser O² passt O⁴ aan op vrije worplijn voor high-low actie. Postspeler O⁵ sealt zijn man op het moment van de pass! O⁴ pass naar het zijkant-puntje van het bord.

Indien de aanpasser op de corner-spot staat, is een shallow dribble high in veel gevallen noodzakelijk om de correcte passhoek te creëren. Soms is het dan beter voor de spacing om de ballside-triangle op te heffen door een "middle-cut" van de speler op de wing-spot:



figuur 51

(figuur 51)

Corner-spot player O³ verbetert passhoek door middel van shallow dribble high. Wing-spot player O² snijdt door "center of the free throw-circle" (zogenaamde "middle-cut") naar weakside corner-spot. Andere weakside spelers O⁴ en O¹ maken replace-cut.

Opmerking: De middle-cut wordt alleen gebruikt als een shallow dribble nodig is. Is dit niet het geval dan blijft de triangle intact.

Als de bal eenmaal in de handen van de numberplayer is zijn er drie standaard spelsituaties denkbaar:

- 1) Verdediger is uit positie
- 2) Verdediger staat in positie
- 3) Eén van de bovenstaande situaties plus help van extra verdediger, dus: double-team (a) of rotatie (b).

Voor spelsituaties 1 en 2 gelden de volgende regels:

- Probeer te scoren altijd
- Schiet dichterbij de basket dan waar je de bal ving
- Gebruik het bord (of dunk de bal) bij alle (baseline) powermoves
- Rug recht/hoofd op

De basicmoves van een post-up 1-tegen-1 zijn:

- Drop-step middle jumphook
- Drop-step baseline powermove
- Pivot middle
- Pivot baseline
- (spinmove baseline)
- Back-in dribble + drop-step moves

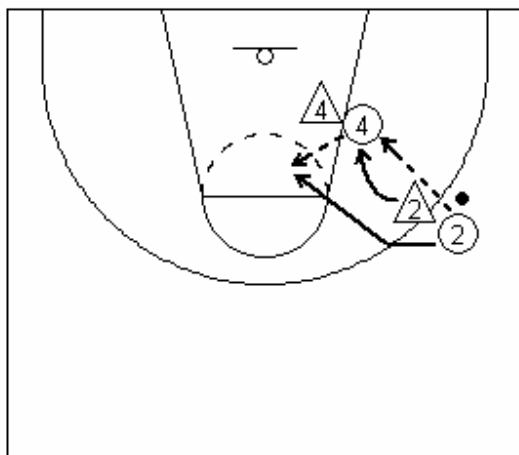
Teaching-point:

Grote postspelers wisselen hun ritme!

We komen nu bijna op het terrein van de techniek. Aangezien dat uitgebreid in hoofdstuk 3 aan bod komt volstaat hier deze opsomming. Het dient vooral duidelijk te zijn dat de numberplayer aan scoren moet denken zodra hij de bal in de post heeft gevangen en zich in een 1-tegen-0 of 1-tegen-1 bevindt.

Voor spelsituatie 3a (double-team dus eigen verdediger staat ook in positie) gelden de volgende regels:

- Vrijgelaten speler kan opspotten of naar de ring snijden (val de rug aan!); moet binnen één seconde beslissen
- Inside-outside pass laten volgen door “second look” (opnieuw opposten en dichterbij de ring)
- Versla de rotatie met de extra pass
- Split de trap voordat hij gesloten is

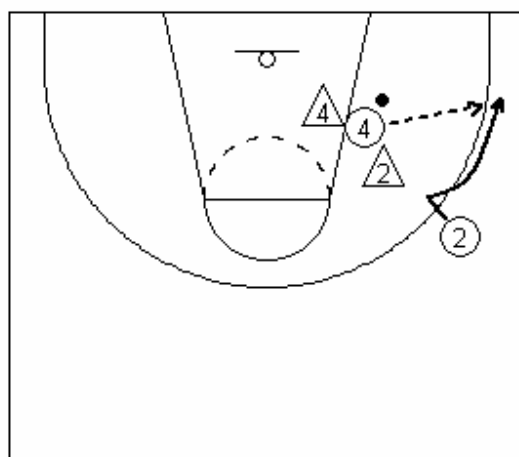


figuur 52

(figuur 52)

Verdediger Δ^2 speelt double-down met zijn gezicht naar de baseline.

Aanvaller O^2 snijdt naar de ring (meteen beslissen!) en valt rug van zijn verdediger aan (cutting-lane), dus snijdt middle.



figuur 53

(figuur 53)

Aanvaller O^2 kan ook opspotten. In dit voorbeeld "relocate" hij naar de open corner-spot. Hij kan ook in de buurt van de wing-spot blijven staan door één stap naar links of naar rechts te zetten.

Voor spelsituatie 3b (rotatie) gelden in principe dezelfde opspotting- en insnij-regels als uitgelegd in de vorige paragraaf over de dribbelpenetratie, dus: drie spelers spotten op en één speler (de powerforward of nummer 4) snijdt in. Als het de powerforward is die de 1-tegen-1 speelt dan is het de center (of nummer 5) die zijn rol als insnijdende man overneemt.

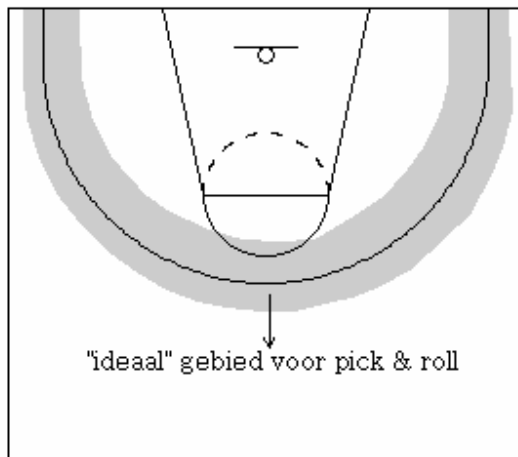
Teaching-point:

"Get open when the ball can see you!"

2.13. Numberplaying (pick & roll)

Naast de post-up optie bestaat er nog een andere numberplaying mogelijkheid: de pick & roll, of het "on-ball screen". Deze optie wordt afgeroepen door twee nummers, namelijk de nummers van de uitvoerders van het pick & roll-spel, eerst de dribbelaar en dan de screener, te noemen. Bijvoorbeeld: "14" betekent dat de powerforward ("4") een screen zet voor de dribbelende pointguard ("1"), of "21" staat voor het on-ball screen dat de pointguard ("1") plaats voor de shooting guard ("2").

Afhankelijk van de positie van de dribbelaar kan de pick & roll optie op verschillende plaatsen op het veld worden uitgevoerd. Het ideale gebied voor het screen is een zone rond de driepuntslijn.



figuur 54

(figuur 54)

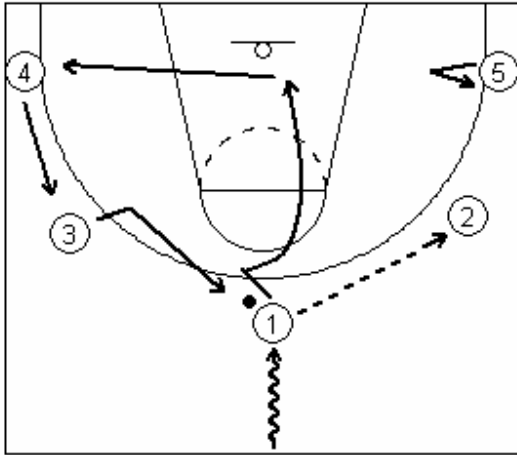
Pick & roll screening zone:

Het gebied rond de driepuntslijn is de ideale "plaats" voor het on-ball screen. De positie wordt bepaald door startpositie van de dribbelaar.

Wat betreft de timing gebruiken we deze volgorde:

- De screener "verkort" zijn eerste basket-cut tot de vrije worplijn en positioneert zich daar tot;
- De dribbelaar de bal heeft ontvangen;
- De screener snijdt naar de "ideale" plaats, om zich op te stellen voor het tweemans-spel. Hij "plaatst" het screen dusdanig dat de;
- Pick & roll-dribble naar het midden van de bucket gericht is;
- De andere drie spelers garanderen de spacing door op te spotten. Dit geldt ook voor de powerforward ("4") als hij niet betrokken is bij het tweemans-spel.

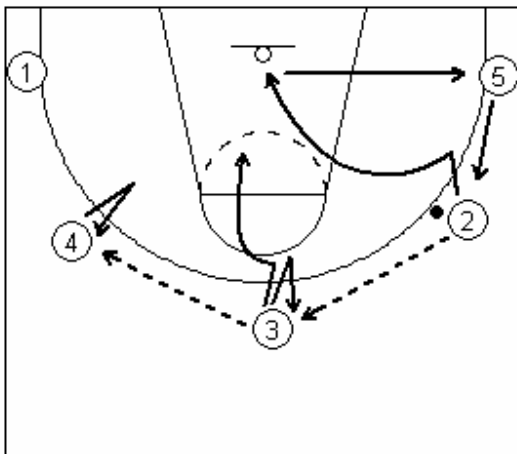
Een optie "14" zou als volgt kunnen gaan:



figuur 55

(figuur 55)

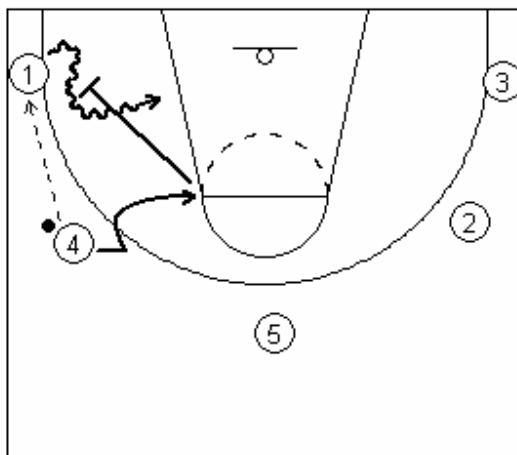
De aanval start als iedere reguliere "5-out-set". De pointguard O^1 start gewoon met een entry-pass ondanks dat hij de aangewezen dribbelaar is voor het tweemans-spel. Hij maakt ook een "gewone" give & go basket-cut.



figuur 56

(figuur 56)

O^2 passt naar O^3 (O^5 staat niet vrij); O^3 passt de "quick swing" naar O^4 . Beide passers voeren normaal hun basket-cut uit. O^4 ontvangt de bal in triple-threat houding.



figuur 57

(figuur 57)

O^4 passt naar O^1 en "verkort" zijn basket-cut tot de vrije worplijn. Dan snijdt hij omlaag om zich op te stellen op de ideale positie voor de pick & roll. Daarna begint O^1 zijn dribbel down om zijn verdediger in het screen te manoeuvreren. Het tweemans-spel wordt gespeeld. De overige drie spelers spotten op.

Het uitspelen van de pick & roll optie, dus een keuze maken welk schot te nemen, welke pass te geven, hoe en wanneer en waarheen te snijden, wordt ingegeven door de manier van verdedigen. Dit valt onder techniek, dus andermaal beperken we ons hier tot een korte opsomming van de mogelijkheden:

- Pick & roll bij switch
- Pick & pop bij slide & help-through
- Early release bij quick hedge
- Stretch the trap bij double-team
- Quick reversal bij rotatie
- Pick & pull bij geen help en goed screen

Mits goed uitgevoerd, is de pick & roll nauwelijks te verdedigen in een reguliere 2-tegen-2. Het ligt voor de hand dat de betere passers en ballhandlers over het algemeen het “eerste nummer” in de afroep zijn, en dat de sterkere screeners, met vooral de tragere verdedigers als het “tweede nummer”. Dit is ook een geschikte manier om mismatches te creëren.

Trainen:

- a) Walk through alle opties
- b) Droog 2-tegen-2 beweging en timing oefenen
- c) 2-tegen-1 of 2-tegen-2
- d) Integreren in 5-tegen-5

Mits deze volgorde van aanleren wordt gehanteerd kan de trainer zelf bepalen in wat voor vorm hij zijn oefeningen aanreikt. Bij zijn teaching is het weer van belang dat hij herkenning of read the defense als uitgangspunt neemt.

2.14. Rebounden (Organisatie)

Zoals gezegd bestaat onze definitie van een goed schot uit drie voorwaarden:

- a) Schutter is open
- b) Reboundposities zijn gegarandeerd
- c) Schutter voldoet aan “4-C-eis” (confidence, consistency, control, concentration)

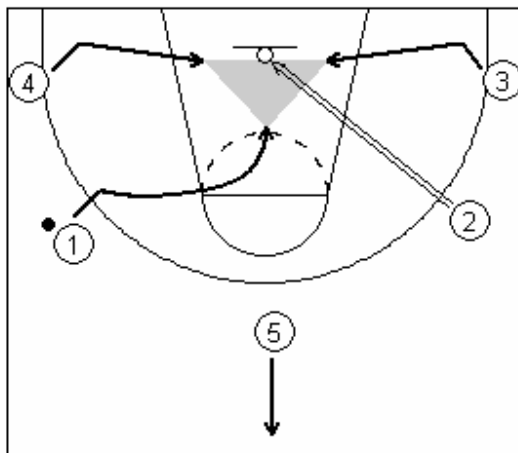
Zijn deze drie voorwaarden aanwezig dan spreken wij van een goed schot. Dat is ook ons doel: een wedstrijd spelen waarin we 100% goede schoten nemen. Wij vinden dat we daarmee tactisch aan ons eindpunt staan; lukt het ons dit doel te bereiken, dan vinden wij dat we goed aanvallend basketball spelen. Wij geloven ook dat het zich uiteindelijk uitbetaald, over een heel seizoen bekeken, als je het nemen van goede schoten laat prevaleren over het nemen van “mooie schoten”. In onze nabespreking/wedstrijdanalyse stippen we ook iedere keer aan wanneer

een niet-goed schot genomen werd, zodat onze spelers consequent opgevoed worden en gaandeweg het seizoen beter wedstrijdsituaties gaan herkennen.

De aanvallende rebound (positie, mogelijkheid tot, match-up, safety) speelt een belangrijke rol in onze definiëring. Wij onderscheiden een aantal organisatorische "houvasten":

- Elke overtalsituatie garandeert reboundpositie
Of het nou 1-tegen-0, 1-tegen-1 (close-in) of 5-tegen-4 betreft, in iedere meermans-situatie beschouwen we de reboundpositie als zijnde gegarandeerd. Hierbij betrekken we dus ook de close-in 1-tegen-1, maar niet de medium-range of driepunter 1-tegen-1.
- Powerforward gaat ALTIJD voor de rebound
Zoals we verderop zullen zien is de speler op de top-spot in de regel de diepe safety. Dit geldt echter niet wanneer de powerforward ("4") op deze spot staat. De powerforward gaat altijd voor de rebound! Ook voor het vormen van de ideale driehoek, zullen de "overige" rebounders zich moeten aanpassen aan de powerforward.
- Drie spelers in het 3-seconden gebied bij elk schot
De ideale positie verdeling is wanneer de drie rebounders een rebound-driehoek vormen (zie figuur 58). Het lukt niet altijd om dit voor elkaar te krijgen. Wat wel altijd kan is dat er drie spelers de bucket insnijden om voor de aanvalsrebound te gaan. De powerforward gaat altijd; de andere twee zijn in principe de twee weaksid-spot spelers.
- Topman is diepe safety
De diepe safety stapt bij een schot terug tot de rand van de middencirkel. Die is net zo belangrijk als de spelers die de bucket insnijden. In de regel is de speler op de top-spot de diepe safety (dus ook als hij de schutter is!). De

enige uitzondering vormt de powerforward die altijd voor de rebound gaat. Is er sprake van deze situatie, dan zal de speler op de ballside-wing-spot zijn safety functie overnemen.



⇒ = SCHOT

figuur 58

(figuur 58)

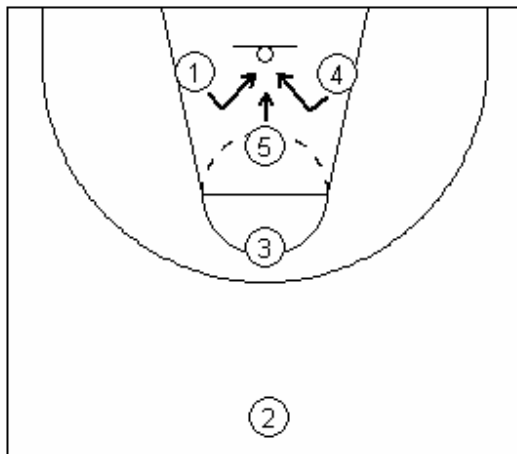
Rebound-organisatie:

R-wing O^2 neemt schot. Weaksid spelers O^4 en O^3 en ballside-corner O^1 gaan het 3-secondengebied in en vormen rebound-driehoek. Top-spot man O^5 is diepe safety en beweegt terug tot de rand van de cirkel.

- Vijf passes en andere defense breakdowns garanderen reboundpositie
Het komt natuurlijk voor (vooral in wedstrijden tegen slecht getrainde teams) dat een speler “open” staat voor “zijn” schot na één of twee passes. Deze speler moet zich realiseren dat de reboundpositie/-organisatie dan niet gegarandeerd is! Als hij dan zou schieten is dat geen goed schot! De 5-pass regel en de andere breakdown-angles garanderen nu juist ook dat de reboundpositie/-organisatie gerealiseerd kan worden (naast alle andere, al genoemde, voordelen).

- Schutter van buiten bucket is korte safety (of lange rebound)
De positie van de zogenaamde “korte safety” wordt in de regel ingenomen door de schutter, mits deze niet van in-close schiet! Het cirkelgebied van de vrije worp-lijn is de korte safety positie. Neemt de schutter een in-close-schot, dan wordt de hoogste ballside (dus meestal de ballside wing) speler de korte safety.

In onze rebound-organisatie voor de aanvalsrebound zien we dus graag deze opstelling:



figuur 59

(figuur 59)

- ⇒ Drie man in driehoek in 3-seconden gebied (O^1 , O^5 en O^4)
- ⇒ Eén man (ex-schutter) korte safety (O^3)
- ⇒ Eén man diepe safety (O^2)

Trainen van de rebound-organisatie: door middel van iedere 5-tegen-0 oefening als ook iedere 5-tegen-5 spelsituatie. Veel verbaal terugkoppelen!

Defensive transistion (naar Del Harris ⁽¹⁾)

Hoewel dit in feite een onderdeel van de verdediging is willen we toch even kort onze organisatie na een verdedigingsrebound meegeven:

“Jammer”: de “actieve” rebounder wiens man de rebound heeft gepakt. Zijn taak is: de outlet-pass bemoeilijken/vertragen

“Sprinter”: de “actieve” rebounder die het verst van de “jammer” en/of the outlet-man vandaan staat. Zijn taak is: terugsprinten over basket-vrije worp-lijn en basket beschermen

“Release-man”: de derde “actieve” rebounder. Zijn taak is: de safety bumpen (=taak overnemen) en het midden van het veld afschermen; hij sprint dus terug over de basket-basket-lijn.

“Outlet-man”: altijd de “korte safety”. Zijn taak is: de pointguard (outlet) spotten en overspelen of vertragen

“Safety”: altijd de “lange safety”. Zijn taak is: eerst alle flyers verdedigen, vervolgens de zijlijn ballside vertragen, als hij gebumpt is door de “release-man”

HOOFDSTUK 3: Technieken

Algemeen

Als de organisatorische fundamenten van de 5-out-offense eenmaal staan, dan wordt het tijd voor de uitvoering, oftewel het aanleren, verbeteren en bijhouden van de verschillende technieken. Het trainen van deze specifieke technieken moet gebeuren gedurende het gehele seizoen, volledig geïntegreerd in het jaar-, maand- en weekprogramma en dient de allerhoogste prioriteit te hebben. Hoe goed er gespeeld wordt heeft direct te maken met hoe goed de technieken beheerst worden! Het trainen hiervan vindt plaats in zoveel mogelijk segmenten van de training (individuele work-out, warming-up, conditioning, 1-tegen-1, 3-tegen-3, 5-tegen-5, enz.) en er dient altijd op gehamerd te worden, zodat het denken aan de correcte uitvoering een tweede natuur wordt voor de spelers.

Het uitgangspunt en de bedoeling van het aanleren en beheersen van de technieken is de verhoging van de effectiviteit van de acties. Estetische motieven spelen voor de wedstrijd geen rol, het gaat om het resultaat. Het heeft weinig nut wanneer een speler met veel uiterlijk vertoon van individuele vermogens een techniek uitvoert, en vervolgens een schot mist of de bal verliest. Vandaar dat de nadruk van de teaching moet liggen op de simpele uitvoering en de effectiviteit van de beweging. Lukt het de coach om deze twee componenten (zeg maar: de “resultaat-indicatoren”) zichtbaar/meetbaar te maken, dan zal de individuele speler zeker beter worden (en zijdelings wordt hij tevens mentaal getraind, want zijn mate van zelfkennis/zelfherkenning gaat omhoog).

Teaching-point:

Het aanleren van de beweging dient te gebeuren met als doel de simpele uitvoering (hoe?) en de effectiviteit (waarom?) van die beweging te verbeteren.

Een goede manier om techniek-training te integreren in een jaarprogramma is om bij herhaling de uitvoering terug te laten komen in de verschillende trainingsblokken. Het is niet voldoende om “een maandje” het vangen te behandelen, om het daarna voor de rest van het jaar te laten liggen. Veel beter is het om de zogenaamde herhalingsmethode te hanteren en zodoende gedurende een jaar (of meerdere jaren) geleidelijk verbetering op alle belangrijkste technieken te bewerkstelligen. Een voorbeeld van de herhalingsmethode kan gegeven worden bij de keuze van de actieve warming-up:

- ⇒ Maandag: tien minuten vangen in 1-tegen-1
- ⇒ Dinsdag: tien minuten give & go pass en vangen
- ⇒ Donderdag: tien minuten backdoor-cut pass en vangen
- ⇒ Vrijdag: tien minuten posing pass en vangen/pick & roll-opties

Dit is een voorbeeld voor een actieve warming-up, waarbij de technieken afzonderlijk worden behandeld, maar gedurende het gehele seizoen worden herhaald. De nuance-verschillen in de uitvoering kunnen gaandeweg het jaar meer aangestipt worden, naarmate de vaardigheid van de spelers groter wordt. Dit laatste is onvermijdelijk, mits er consequent aan de herhalingsmethode vastgehouden wordt. Dit kan alleen als de trainer/coach van een spelfilosofie uitgaat, die er in het kort op neerkomt dat het verbeteren van de eigen vaardigheden van groter belang is dan het verslechteren van de vaardigheden van de (volgende) tegenstander. Wij onderschrijven deze spelfilosofie: minstens 70% van onze trainingsarbeid wordt besteed aan het verbeteren van onze eigen vaardigheden. De 5-out-offense is uitermate geschikt voor deze denkwijze, omdat ze succesvol kan zijn dankzij een goede fundamentele uitvoering van de eigen spelers.

Het is overigens niet zo dat wij de tegenstanders niet analyseren en proberen bloot te leggen op onze trainingen. Dat zou dwaas zijn en van geen respect getuigen. Het is echter onze eerste prioriteit om zelf goed te spelen en de nadruk zal hierop liggen. Wij noemen dit ook wel “inside-out denken”. Simpel uitgelegd: wij zijn sterk omdat we zelf goed zijn, niet omdat een ander slecht is of hoeft te zijn.

Inside-out denken betekent automatisch een hoog zelfkennis-niveau. Voor de trainer betekent dat, dat hij tot op de kleine details inzicht moet hebben in de uitvoering van de technieken. Hierover gaan de volgende paragrafen. Laat daarbij onmiddellijk aangetekend worden dat de gekozen technische uitleg specifiek op de 5-out-offense is toegeschreven; de technische uitvoering van de behandelde fundamentals hoeven geensins voor alle aanvallende systemen de ideale manier te zijn. Tevens heeft de schrijver niet de illusie de wijsheid in pacht

te hebben. Voor nuttige informatie houdt hij zich dan ook ten zeerste aanbevolen!
(voor adres: zie appendix**)

3.1. Vrijkomen In Triple-threat

Onze eerste stelling is: een rechtshandige schutter is ook een rechtsbenige schutter en een linkshandige schutter is ook een linksbenige schutter. Het zogenaamde “schotbeen” dient dus het niet-pivot-been te zijn wanneer we spreken over het vangen van de bal op de perimeter: een rechtshander dient dus altijd zijn linkerbeen als pivot-been te gebruiken – en dus bij het vangen in de één-twee-stop als eerste neer te zetten! – en een linkshander omgekeerd. De reden dat wij dit op deze wijze aanleren is omdat wij het schot als een legitieme 1-tegen-1 optie (naast de twee penetratie-kanten rechts en links langs de verdediger) erkennen. De schutter zal dus vanuit een 1-tegen-1 in balans een schot moeten kunnen nemen. Dit is vrijwel onmogelijk met de “verkeerde” pivot-voet, vandaar dat we van een vast pivot-been uitgaan:

- ⇒ RECHTShanders = LINKS pivot-been
- ⇒ LINKShanders = RECHTS pivot-been

Belangrijk is het onderscheid dat gemaakt dient te worden tussen het hier besproken vangen in een triple-threat en het technisch anders uitgevoerde vangen om te schieten (bijvoorbeeld uit een screen of een fastbreak)! Bij deze laatste techniek dient er altijd op de binnenste voet geleund te worden omdat de schutter in principe vrij staat voor het schot. Bij het vangen in een triple-threat is er sprake van een uitgebalanceerde 1-tegen-1 situatie: de verdediger moet nog uitgespeeld worden. Hier is de goede pivot-voet en vrije voet van doorslaggevend belang.

Van begin tot eind bevat het vangen in triple-threat de volgende stappen:

- 1) V-cut/L-cut
- 2) Vragen
- 3) Vangen
- 4) Pivoteren/face the rim

Na deze vier stappen begint de 1-tegen-1 of wordt een pass-entry gegeven. Die onderdelen worden in latere paragrafen uitgelegd.

- 1) V-cut/L-cut of “change of direction”

Om vrij te komen moet een speler een zogenaamde “change of direction” kunnen maken. Om dit effectief te doen moet een speler een scherpe richtingverandering in zijn snijbeweging maken. Dit kan in een (omgekeerde) V-vorm of in een L-vorm, afhankelijk van de startplaats en de positie van de verdediger. Om de “cut”

te maken begint de speler met een $\frac{3}{4}$ 1^e stap (a) om vervolgens zijn geplaatste been te buigen (b), daarna te draaien naar de nieuwe richting op de bal van zijn voet (c) en ferm af te zetten in de nieuwe richting (d). Het gewicht wordt verplaatst (e), waarna een lange tweede stap volgt met het andere been (f) waarvan de tenen in de nieuwe richting wijzen. De voorste arm is $\frac{3}{4}$ uitgestrekt en de hand is open om als “target” voor de pass te dienen (g). ****Foto/figuur 1 en **foto/figuur 2 beelden de gehele cyclus uit.**

Als de speler de beweging goed heeft uitgevoerd, is hij vrijgekomen om de pass te vangen (op één van de vijf spots!). Staat de verdediger nog steeds in de passlijn, dan maakt de aanvaller een backdoor-cut.

2) Vangen van de bal met de buitenste hand

Dit onderdeel of deze stap hoort in wezen nog bij de V-cut/L-cut, maar we bespreken hem tevens apart opdat het zeer duidelijk moge zijn dat het vangen van de bal met een $\frac{3}{4}$ uitgestrekte voorste arm en open hand gebeurt (zie ****foto/figuur 2**). We vragen dus niet met twee handen voor de borst! Outside hand!! Dit houdt dus automatisch in dat de bal op de rechter-wing/corner met links gevraagd wordt, als de pass van een “hoge” positie wordt aangespeeld en omgekeerd op de linkerflank.

3) Vangen

Om de bal goed te kunnen vangen moeten de handen ontspannen zijn! Nadat de speler zichzelf heeft vrijgelopen en de pass wordt verstuurd moet de ontvanger naar de bal toebewegen als dat kan. “Meet the ball” is een goede gewoonte die veel onnodig balverlies zal voorkomen. Op het moment dat de bal in de ontspannen outside hand (ontspannen betekent niet te wijd gespreide vingers) komt is het beste dat de speler een beetje meegeeft met de pass om de pass gemakkelijk te kunnen verwerken. Is de bal verwerkt dan brengt de speler de bal zo snel mogelijk naar zijn romp om in een goed triple-threat positie te kunnen komen na het pivoteren. De handen dienen in schothouding de bal vast te hebben, dus de schothand achter en de begeleidende hand naast de bal. De aanvaller staat in balans met de knieën gebogen. Hij zorgt ervoor dat hij op het “correcte” been kan pivoteren, dus hij heeft de bal gevangen in een jumpstop, stilstand, of in een één-twee-stop in de voor hem juiste volgorde.

4) Pivoteren

De laatste stap, het pivoteren om face the rim te komen te staan dient altijd zodanig te gebeuren dat de aanvaller de juiste pivot-voet gebruikt. Afhankelijk van de schothand en de positie zal de speler dus een front-pivot (zie ****foto/figuur 3**) of een reverse-pivot (zie ****foto/figuur 4**) maken. De aanvaller heeft de bal dicht

bij zijn middel en zijn handen hebben de bal vast in schotpositie. Als de aanvaller erg dichtbij verdedigd wordt, dan moet hij de zogenaamde “break the defender”-beweging uitvoeren, waarbij hij de bal in een snelle zwaaibeweging voor zijn knieën langs beweegt, om te dreigen met de dribbel. Past de verdediger zijn positie vervolgens niet aan, dan moet de aanvaller in principe zijn dribbelpenetratie inzetten.

Teaching-point:

Break the defender tegen zware pressie. Penetreer indien de pressie niet afneemt.

Als de aanvaller juist gepivoteerd heeft, staat hij face the rim in triple-threat houding. Hij kan nu passen, dribbelen en schieten vanuit dezelfde basis. Hij ziet ook het hele speelveld. De verdediger kan niet herkennen wat de volgende actie gaat worden.

3.2. Give & go-cut

Deze snijbeweging is al zo oud als het basketbal spel zelf. Het is een zogenaamde “basic play”, waarbij de mate van succes bepaald wordt door simpele uitvoering van de technieken. Het is een tweemans-spel waarbij snelheid en acceleratie onmisbaar zijn. Het voetenwerk mag dus niet verwaarloosd worden.

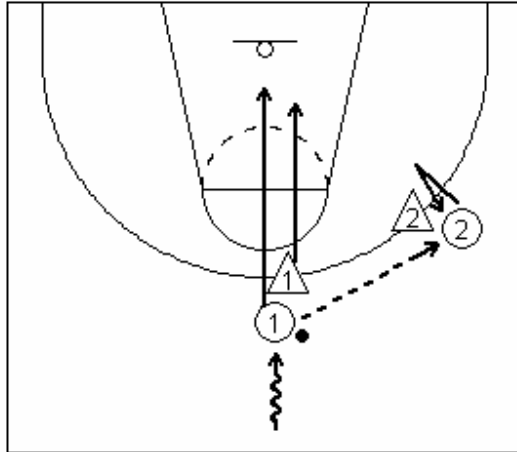
De naam komt voort uit de bewegingsvolgorde: afpassen (= give) en insnijden (= go). Zoals in hoofdstuk 2 is uitgelegd dient de snijbeweging na de pass voor meerdere doelen dan enkel het creëren van een scorekans. De insnijdende speler kan op drie manieren zijn “cut” uitvoeren:

- 1) Rechte snijbeweging naar de ring
- 2) Wegstap-fake en voor de verdediger langs
- 3) Instap-fake en achter de verdediger langs

- 1) Rechte snijbeweging naar de ring

Wanneer een hoog snijtempo vereist is (bijvoorbeeld begin van aanval; begin van wedstrijd; momentum ligt bij tegenstander) is de directe snijbeweging na de pass zonder schijnbeweging de beste keuze. De speler passt de bal af en versnelt naar de ring in een rechte lijn (indien mogelijk). Zijn verdediger zal noodgedwongen tussen bal en man meeverdedigen, dus de snijdende speler moet proberen in zijn versnelling zijn lead-arm voorbij zijn verdediger's romp te krijgen om misschien een passing-lane te creëren. Wel moet beseft worden dat

deze snijbeweging in eerste instantie bedoelt is om “off-the-ball movement” te initiëren. Directe scorekansen zullen bij een oplettende verdediging weinig voorkomen.



figuur 60

(figuur 60)

Rechte snijbeweging give & go

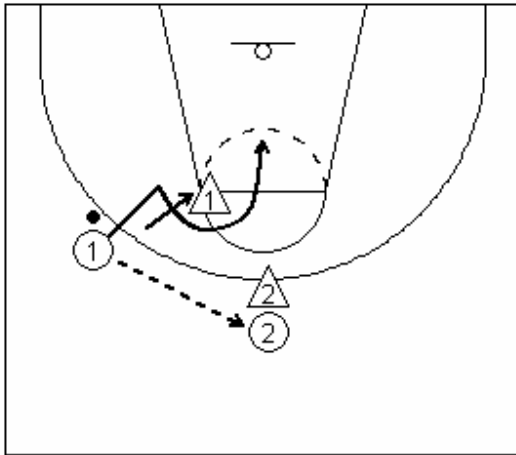
Aanvaller O^1 passt entry-pass naar O^2 en versnelt zonder fake-step in een rechte lijn naar de ring. Verdediger Δ^1 wordt gedwongen om in een versnelling positie te houden tussen man en bal. Directe scorekans is klein. Beweging “off-the-ball” gegarandeerd.

2) Wegstap-fake en voor de verdediger langs

Wanneer een hoog snijtempo niet meer de hoogste prioriteit heeft (bijvoorbeeld na vijf passes; in het geval van een mismatch; als het momentum aan onze kant is) kan een schijnbeweging gebruikt worden alvorens de acceleratie te gebruiken. Zeker wanneer de verdediger in de richting van de pass beweegt om in een gunstige help-positie te kunnen gaan staan. In zo'n situatie kan de snijdende speler twee “stap-fakes” maken voordat hij zijn basket-cut maakt. De eerste is de step-away of wegstap-fake. Deze voert de aanvaller uit door direct na zijn (entry-)pass één of twee stappen weg van de pass te maken, in een rustig tempo alsof hij een screen gaat zetten. Hierna verandert de aanvaller scherp van richting en probeert voor zijn verdediger langs zijn basket-cut te maken. Uiteraard gaat de richtingverandering weer met de allesbepalende acceleratie gepaard. De versnelling (basket-cut) wordt uitgevoerd als een V-cut en de snijdende speler geeft de man met de bal een pass-target door zijn lead-hand open en zijn arm $\frac{3}{4}$ uitgestrekt te houden terwijl hij snijdt (zie ****foto/figuur 5**).

3) Instap-fake en achter de verdediger langs

Andersom kan de snijdende speler ook een fake maken in de richting van de bal (alsof hij voor een hand-off optie kiest), om vervolgens te versnellen achter de verdediger langs naar de ring. Dit is de step-to-the-ball fake. Naarmate de speler meer routine in zijn give & go-cuts ontwikkelt, zal hij leren zijn eigen verdediger te “lezen” en in zijn timing en zijn keuzes een steeds hogere effectiviteit ontwikkelen.

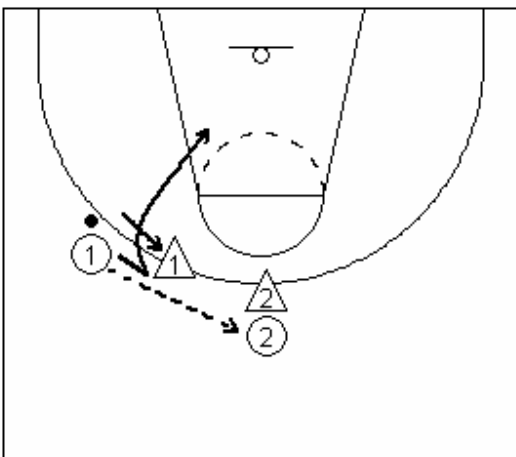


figuur 61

(figuur 61)

Wegstap-fake en voor de verdediger langs

Verdediger Δ^1 zakt terug na de entry naar O^2 . Aanvaller O^1 "neemt hem mee" in andere richting en versnelt in andere richting vóór hem langs.



figuur 62

(figuur 62)

Instap-fake en achter de verdediger langs

Verdediger Δ^1 stapt in de richting van de pass. Aanvaller O^1 "neemt hem mee" in die richting en versnelt achter hem langs voor zijn basket-cut

Het vangen van de pass en het vervolg behandelen we onder de volgende paragraaf.

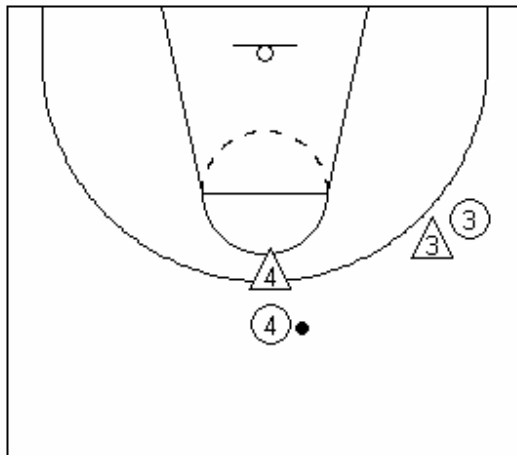
3.3. Backdoor-cut

Er zijn twee gelegenheden om een backdoor-cut te maken:

- a) Wanneer de verdediger van de logische volgende ontvanger een voet én een hand in de passlijn heeft om de l.v.o. het ontvangen van de pass onmogelijk te maken
- b) Wanneer de verdediger van een willekeurige aanvaller met zijn rug naar zijn man staat, of zijn man niet ziet (dat is een cutting-lane) doordat hij zijn hoofd weggedraaid heeft.

Mogelijkheid a is een standaard optie in deze aanval. Daarom zullen wij haar uitgebreid behandelen. Mogelijkheid b is maar een "gelegenheds optie" en spreekt in feite voor zich.

Aangezien het hier een tweemans-spel betreft, waarbij de goed getimede samenwerking tussen de passer en de cutter essentieel is, moeten we eerst verzekerd zijn van de herkenning van de optie door beiden. Zoals gezegd spelen we de backdoor-cut als de verdediger van de l.v.o. met een hand en een voet in de passlijn staat.



figuur 63

(figuur 63)

Backdoor optie is mogelijk

L.v.o. O^3 wordt op de R-wing-spot overspeeld door Δ^3 . O^3 vraagt de bal met $\frac{3}{4}$ uitgestrekte buitenste arm en Δ^3 heeft hand en voet in de passlijn.

Toch komt het voor dat de l.v.o niet zeker is van zijn zaak. Hij twijfelt of hij wel of niet backdoor moet gaan. De regel is: bij twijfel altijd snijden. Geen tweede V-cut meer maken om alsnog vrij te komen.

Een ander signaal voor de l.v.o. is de fake-pass. Als de passer deze uitvoert, weet de l.v.o. dat hij een backdoor-cut moet maken.

De volgende stap is de set-up. Dit is de voorbeweging van de cutter die bedoeld is om zichzelf in positie te brengen voor de acceleratie, en zijn verdediger uit positie. Het eerste onderdeel van de set-up is dat de cutter zich mentaal voorbereidt op een richtingverandering (en acceleratie) die altijd in twee tellen (een zogenaamde "two-count-move") gebeurt. Met andere woorden: de cutter maakt een $\frac{3}{4}$ stap met zijn buitenste voet, en een grote versnellende stap met zijn andere voet in de andere richting om zijn backdoor-cut te starten. De two-count-move zorgt ervoor dat de cutter geen tussenpasjes in zijn snijbeweging kan maken (hetgeen zeer vertragend zou werken) of zijn richtingverandering in een cirkelbeweging zou uitvoeren, in plaats van een scherpe cut.

Deze two-count-move is het belangrijkste element van de backdoor-cut. Vandaar dat de l.v.o. hem in zijn hoofd moet afdraaien: "rechts-links!" of "links-rechts!". Hij elimineert alle andere voetbewegingen. Hij eist ook van zichzelf dat hij zeer precies is in de uitvoering.

Nadat de speler de two-count-move in zijn hoofd heeft afgespeeld, of zich hierop heeft geconcentreerd, gaat hij voort met deel twee van de set-up: de $\frac{3}{4}$ stap met de buitenste voet én buitenste arm. (Overigens: als de speler routine ontwikkelt

zal de two-count-move met de beweging gaan samenvallen in één ritmische sequentie. We trekken het hier alleen maar uit elkaar voor het aanleren.) Het is zeer belangrijk dat hij zowel zijn voet als zijn arm gebruikt bij de set-up. Hierdoor zal de verdediger zijn gewicht verder naar voren brengen om in de passlijn te kunnen blijven.

De cutter moet zijn knie buigen bij de set-up. De $\frac{3}{4}$ stap is juist kleiner om de volgende, veel grotere, stap mogelijk te maken. Om goed te kunnen versnellen moet zijn knie gebogen (maar niet te diep!) zijn. Hiermee zijn alle stappen van de set-up gedaan.

Set-up "check-list"

- Concentreer op de twee-tellen (rechts-links!/links-rechts!) ⇒ Eis maximale precisie
- $\frac{3}{4}$ stap omhoog met buitenste voet, $\frac{3}{4}$ uitgestrekte buitenste arm ⇒ verdediger komt naar voren
- Knie buitenste been gebogen

Hierna volgt de eigenlijke cut naar de basket: de backdoor-cut.

De beweging in zijn geheel bestaat uit de volgende stappen, uitgevoerd in deze volgorde:

- a) Verander van richting op de bal van de outside-voet
- b) Zet af in de nieuwe snij-richting (dus naar de basket)
- c) Verplaats het lichaamsgewicht in de nieuwe snijrichting
- d) Maak een grote pas met de inside-voet voor "take-off"
- e) Inside-hand uitgestrekt en open voor pass-target
- f) Snij hard door tot de ring, ook als je de bal niet krijgt

Voor de acceleratie is het van belang dat stap a t/m d in deze specifieke volgorde wordt uitgevoerd. Met name het verplaatsen van het lichaamsgewicht vóórdát de inside-voet wordt geplaatst (stap c-stap d) zal correct uitgevoerd moeten worden. Hierdoor valt de cutter als het ware in zijn grote, eerste pas voor de take-off.

Nu de cutter zichzelf heeft vrijgelopen is het zaak voor de man met de bal om de vrije man aan te passen. Hierbij heeft hij rekening te houden met zijn eigen man voor het bepalen van de juiste techniek ("pass-aureool"), met de individuele kwaliteiten van de cutter, en ook met de positie van de helpside-verdedigers.

Samengevat let de passer op drie zaken:

- Pass-aureool eigen verdediger
 - ⇒ Beste optie is de één-handige bounce-pass om de eigen man heen
 - ⇒ Tweede optie is de één-handige overhead of side-arm pass over de schouder van de eigen man

- Individuele kwaliteiten cutter
⇒ Als de passer een bijzonder slimme basketballer is, dan houdt hij zelfs rekening met het moment in de wedstrijd en in deze betreffende aanval!
- Positie helpside-verdediger

Als de passer de cutter aanspeelt is hij verantwoordelijk voor de plaatsing van de bal. Dus ongeveer een halve meter vóór de cutter, ter hoogte van zijn middel in het geval van de bounce-pass en ter hoogte van zijn ogen (of hoger, zeker niet lager) in het geval van een overhead of een side-arm pass. De pass moet strak en tamelijk hard zijn, maar nog wel behandelbaar voor de ontvanger. Ook hierin spelen de individuele kwaliteiten van de ontvanger een rol.

Wat betreft de één-handige bounce-pass (zie **foto/figuur 6) is het aan te bevelen om deze pass-techniek zowel met de linker- als de rechterhand aan te leren. Heeft de speler zich beide technieken eigen gemaakt dan is het voor zijn man onmogelijk een kant te overspelen. In iets mindere mate geldt dit ook voor de hoge pass langs het schouder-aureool (zie **foto/figuur 7).

(foto/figuur 6)

(foto/figuur 7)

De laatste stap in het tweemans-spel behelst het vangen van de bal door de cutter. Hoofdzaak voor de speler is dat hij de bal onmiddellijk na het vangen kan verwerken, dus hij zal altijd de bal met twee handen moeten vangen en zijn gezichtsveld zodanig open hebben dat hij zowel de bal als de basket als ook de meeste verdedigers kan “spotten”. Hij kijkt dus niet exclusief naar de bal.

De bal kan in een twee-tel ritme gevangen worden. Dit is de te prefereren techniek bij een “open lane” naar de ring, waardoor de vrije lay-up mogelijk is. De andere techniek is het vangen met een jumpstop. Dit gebeurt als een helpside-verdediger in de “lane” stapt of de aanvaller pas onder de ring de bal ontvangt. Het backdoor-spel is compleet als de speler de bal ontvangen heeft na zijn acceleratie naar de ring.

BACKDOOR-CUT STAPPEN KAART

- a) Herkennen van de optie
 - ⇒ Hand en voet in de passlijn
 - ⇒ Bij twijfel altijd snijden
 - ⇒ Eventueel fake-pass

- b) Set-up
 - ⇒ Concentreer op “two-count move”
 - ⇒ $\frac{3}{4}$ stap buitenste voet (en hand)
 - ⇒ Knie buitenste voet gebogen

- c) Backdoor-cut/acceleratie
 - ⇒ Richtingverandering op bal voet
 - ⇒ Zet af in nieuwe richting
 - ⇒ Verplaats het lichaamsgewicht
 - ⇒ Grote pas inside-voet voor take-off
 - ⇒ Inside-hand open als pass-target
 - ⇒ Snij hard door

- d) Backdoor-pass
 - ⇒ Pass-aureool voor bounce/schouder-pass
 - ⇒ Individuele kwaliteiten cutter
 - ⇒ Positie helpside-verdedigers

- e) Vangen van de backdoor-pass
 - ⇒ Twee handen
 - ⇒ Open gezichtsveld
 - ⇒ Twee-tel bij open lane/jumpstop bij helpside

De stappen c, d en e zijn ook van toepassing op de give & go-cut. Om herhaling te voorkomen zijn ze hier eenmalig uitgelegd. Deze kaart kan ook als rapportagekaart gebruikt worden bij evaluaties.

Het trainen van de backdoor-cut, als ook de give & go-cut, moet continu gebeuren. Van 2-tegen-0 of 3-tegen-0 opbouwen tot 2-tegen-1 en 3-tegen-1, naar 2-tegen-2, 3-tegen-2 en 3-tegen-3. De “reinforcement” moet specifiek zijn, dus de technische uitvoering moet gedetailleerd en stap voor stap uitgelegd worden, maar niet allemaal tegelijk. Andermaal onderstrepen we onze spelfilosofie dat het ons à priori te doen is om onze eigen goede uitvoering. Wij streven ernaar om goed te spelen. Dat is belangrijker dan de tegenstander slecht laten spelen.

“First we will be the best, then we will be first”

- Lou Holtz

Deze drie paragrafen (3.1: vrijkomen in triple-threat, 3.2: give & go-cut en 3.3: backdoor-cut) gaan allemaal over het snijden. Het snijden is één van de twee (bewegings-)pijlers van deze aanval. De andere is het (dribbel)penetreren. Deze wordt in de volgende paragrafen behandeld. Wat we niet apart behandelen zijn de replace-cut, de return-cut, en in het algemeen het passen. Deze technieken zijn wel degelijk zeer belangrijk voor deze 5-out-offense. We behandelen de beide cuts niet afzonderlijk, omdat ze in uitvoering erg veel met de in paragraaf 3.1 uitgelegde snijbeweging gemeen hebben, en omdat we vinden dat de individuele speler zijn eigen handigheidjes in deze bewegingen moet inbrengen. Het passen in het algemeen behandelen we niet apart omdat dat meer in een “basic basketball fundamentals” boek thuishoort. Dit gaat ook over fundamentals, maar hier spreken we over meer specifieke fundamentals. **Dus de te gebruiken passtechniek wordt wel aangestipt, maar voor de gedetailleerde uitleg verwijzen we naar de naar de index en ons HAMMERS-PLAYBOOK ©⁹⁷.****

3.4. *Dribbelpenetratie (1-tegen-1)*

Allereerst een algemene regel: leer alle spelers met schijnbewegingen te werken! Een fake maken vóór een dribbelpenetratie inzetten zou voor iedere speler een automatisme moeten zijn. Uiteraard spreken we hier over een standaard 1-tegen-1 situatie, dus die waarbij de verdediger in positie en in balans staat; niet de situaties waarbij onmiddellijk, dus zonder fake, naar de ring gepenetreerd kan worden, zoals close-out situaties of open driving lanes. De speler moet zich comfortabel voelen in een 1-tegen-1 spel spelsituatie; hij moet ervan overtuigd zijn dat hij zijn verdediger uit balans of uit positie kan “faken” en met de penetratie-dribbel verslaan. Hij moet dit ook leuk vinden! Voldoet de speler niet aan deze “zelfvertrouwen-criteria”, dan moet hij doorpassen naar een

medespeler. Het is onze taak als coaches om ervoor te zorgen dat alle spelers zelfvertrouwen ontwikkelen in het 1-tegen-1 spel.

Teaching-point:

Om 1-tegen-1 te mogen gaan moet de speler zelfvertrouwen hebben (dus overtuigd zijn dat hij zijn man gaat verslaan) en het leuk vinden om te doen.

Er zijn twee schijnbeweging-technieken waarmee wij werken, te weten:

- Schot-schijnbeweging (als verdediger op “afstand” verdedigt)
- Stap-schijnbeweging of “jab-step” (als de verdediger “normaal” verdedigt)

De schot-schijnbeweging maakt de aanvaller om een verdediger die op afstand verdedigt uit zijn verdedigings-houding (= balans) te faken. Een verdediger staat “op afstand” wanneer de aanvaller ongehinderd kan aanleggen en schieten; algemeen gezegd op meer dan armlengte afstand.

De bedoeling van de schotfake is om de verdediger ervan te overtuigen dat er geschoten gaat worden. Het is dus zaak om zo natuurgetrouw mogelijk te werk te gaan. Een schotfake is dus absoluut geen hoofd-fake (ooit iemand een driepunter zien schieten terwijl hij zijn hoofd naar achteren en omhoog wierp?). Verder is het belangrijk dat het lichaam en de bal in zodanige positie zijn, dat de dribbel ingezet kan worden zodra de verdediger in de fake trapt. Dit betekent dus dat de aanvaller moet kunnen versnellen zonder zijn houding aan te hoeven passen. Hij heeft zijn knieën dus gebogen en de bal in de zogenaamde “quick movement-area” (Pitino): boven de knieën, onder de schouders, en tussen de ellebogen. Een schotfake brengt de bal dus nooit hoger dan de schouders. Wij spreken ook wel van een “duwtje aan de baby-wagen geven”. Uiteraard komen de voeten niet van de grond en staat de aanvaller in een schotgetrouwe schrede-stand. De speler leunt niet naar achteren, zijn hoofd bevindt zich voor de knieën en zijn rug houdt hij recht (zie **foto/figuur 8).

De stap-schijnbeweging, oftewel de jab-step, is ontwikkeld om de verdediger die binnen armlengte verdedigt uit positie en uit balans te manoeuvreren. De jab-step is een ½ pas met de vrije voet (dat is dus de rechter voor rechtshandige en de linker voor linkshandige schutters), snel uitgevoerd, in de richting van de verdediger, of specifiek gericht op de buitenste voet welke min of meer parallel aan de jab-step voet staat. De aanvaller probeert zijn blik op de ring gericht te houden, maar hij ziet goed wat de bewegingen van zijn verdediger zijn. Zijn gewicht leunt op zijn pivot-been, zijn knieën zijn gebogen en zijn bovenlichaam houdt hij recht. Hij houdt de bal in het “quick movement”-gebied. De jab-step is een schijnbeweging die de verdediger, omdat hij een drive verwacht, met een slide-step naar achteren of een drop-step zal moeten beantwoorden.

De verdediger lezen na de schijnbeweging:

Wij onderschijden drie 1-tegen-1 opties:

- 1) Schot
- 2) Open-step drive
- 3) Cross-over-step drive

Afhankelijk van de positie van de verdediger zal één van de opties mogelijk zijn. Het is zo goed als onmogelijk om alle opties tegelijk te kunnen verdedigen. Het is voor de aanvaller nu zaak om te kunnen herkennen welke optie aanwezig is. Dit herkennen noemen we “lezen” van de verdediger of verdediging. Hierbij let de aanvaller op de positie van de handen en de voeten van zijn verdediger.

1) Schot

De aanvaller gaat voor deze optie als:

- ⇒ Verdediger op afstand blijft staan
- ⇒ Verdediger retreat-beweging maakt met armen laag

Belangrijk voor de uitvoering is dat de vrije voet (= schotvoet) na de schijnbeweging (maakt niet uit welke van de twee) opnieuw geplant wordt voor de afzet voor het schot. Doet de speler dit niet dan zal zijn gewicht van zijn pivot naar zijn vrije voet verplaatsen tijdens de schotbeweging, waardoor het schot niet in balans genomen zal worden.

Voor elk schot geldt de 4-C-regel:

- Control: De schutter moet lichamelijk en mentaal in balans zijn om te kunnen schieten.
- Consistency: De schutter moet zijn techniek nooit aanpassen/veranderen tijdens het schot.
- Confidence: De schutter moet overtuigd zijn dat zijn schot raak zal gaan voordat hij het neemt.
- Concentration: De schutter focust op zijn richtpunt (wij werken met het denkbeeldige ongekoekte ei voorop de ring, waar overheen geschoten moet worden: “het ei mag niet breken”) aan het begin van zijn beweging en houdt zijn blik vast tijdens het schot.

Follow-through:

De schutter streeft ernaar zijn hand te laten nawijzen tot de bal de ring heeft bereikt.

**** (foto/figuur 9)**

Ei voorop de ring.

2) Open-step drive

De aanvaller gaat voor deze optie als:

- ⇒ Verdediger zijn lead-hand aan de kant van de vrije voet heeft
- ⇒ Verdediger zijn voetenstand niet wijzigt na een goede jab-step

De positie van de lead-hand (= de opgeheven hand) is van belang omdat de voorste voet altijd gelijk is aan de lead-hand. Als de verdediger zijn linkerhand als lead-hand gebruikt, zal zijn linkervoet ook zijn voorste voet zijn, anders staat hij niet in evenwicht. De aanvaller zal altijd proberen de voorste voet aan te vallen, aangezien dat de trage kant van de verdediger is. Door de lead-hand te herkennen (of lezen) hoeft hij niet op de voeten te letten en dus niet omlaag te kijken, waardoor hij het hele veld kan blijven zien.

Voor de open-step drive maakt de aanvaller een verlengde stap langs de lead-voet van zijn man. Na de jab-step maakt hij de verlengde stap dus met dezelfde voet ("stap-stap"). Hij tilt zijn pivot-been niet op! Door de verlengde stap duiken zijn hoofd en schouders omlaag. Nu dribbelt hij met zijn buitenste hand, naast zijn knie de bal langs zijn verdediger. De volgorde is stap, dribbel. Wat ook kan is dat de verlengde stap simultaan met de dribbel gebeurt; de dribbel uitvoeren vóór de verlengde stap is echter ongunstig.

Na deze eerste open-stap en penetratie-dribbel tilt de speler zijn pivot-been op. Tegelijkertijd probeert hij zijn binnenste schouder onder de oksel van zijn verdediger te krijgen (begin van het afsnijden) en zijn binnenste arm voorbij de heup van de verdediger. Hiermee schermt hij de bal af van de verdediger. Met zijn oorspronkelijke pivot-voet probeert hij het gat tussen de verdediger en hemzelf te sluiten.

**** onleesbaar**

****Foto/figuur 10, 11 en 21 illustreren de open-step drive in de verschillende stappen.**

Nu de aanvaller met een open-step drive zijn eigen verdediger heeft uitgeschakeld, bepaalt de nieuw ontstane verdedigende situatie het vervolg van de actie. Dit bespreken we in zijn algemeenheid verderop in deze paragraaf.

3) Cross-over-step

De aanvaller gaat voor deze optie als:

- ⇒ De verdediger zijn lead-hand aan de pivot-zijde omhoog heeft
- ⇒ De verdediger op de jab-fake reageert met een slide-step

De lead-hand (of de ruimte) is nu aan de andere kant dan bij de open-step staat beschreven, dus de speler voert hier zijn verlengde stap uit als een zogenaamde cross-over-step: hij stapt dus voor zijn eigen pivot-been langs om aan de “binnenkant” langs zijn verdediger te penetreren. Ook hier gebruikt de aanvaller een verlengde stap waardoor zijn hoofd en schouders omlaag duiken. De volgorde van de beweging is step-drive (of simultaan), dus de aanvaller zal nooit eerst zijn dribbel inzetten. Om deze dribbel te kunnen maken zal hij de bal voor zijn romp langs moeten brengen om hem met zijn buitenste hand (links voor rechtshandigen en vice versa) te kunnen uitvoeren. Hij tilt zijn pivot-been – waarop hij wel afzet voor de verlengde stap – pas op als de bal los van zijn hand is (= start van de dribbel). Andermaal probeert hij zijn binnenste schouder onder de oksel te krijgen, zijn binnenste arm voorbij de heup van zijn man; tracht hij het gat te sluiten en houdt hij zijn hoofd op.

De hele beweging wordt geïllustreerd in foto/figuur 13, 14 en 15.

1-TEGEN-1 READ THE DEFENDER CHECK-LIST

a) Fake

- Schotfake
 - ⇒ bal in quick movement-area
 - ⇒ hoofd recht en voor knieën
 - ⇒ knieën gebogen
 - ⇒ voeten in schotstand
 - ⇒ “duwtje aan de babywagen”
- Jab-step
 - ⇒ ½ stap met goede voet
 - ⇒ Face the rim
 - ⇒ Gewicht op pivot-been
 - ⇒ Bal in quick movement-area

b₁) Fake en schot

- ⇒ Herken verdediger:
 - Blijft op afstand
 - Armen hoog
- ⇒ Schotvoet opnieuw geplant
- ⇒ 4-C-regel:
 - Control
 - Consistency
 - Confidence

- Concentration
- ⇒ Follow-through

b₂) Open-step drive

- ⇒ Herken verdediger:
 - Lead-hand aan jab-voetzijde
 - Voetenstand onveranderd na jab-step
- ⇒ Verlengde pas met jab-voet/vrije voet
- ⇒ Dribbel met buitenste hand, naast knie
- ⇒ Afzetten met pivot-been (niet optillen voor dribbel)
- ⇒ Binnenste schouder onder oksel/arm voorbij heup
- ⇒ Sluit het gat tussen verdediger en bal
- ⇒ Hoofd op

b₃) cross-over-step drive

- ⇒ Herken verdediger:
 - Lead-hand aan pivot-voet zijde
 - Verdediger maakt slide-step na jab-fake
- ⇒ Verlengde pas gekruisd voorlangs

Het kan natuurlijk ook voorkomen dat de aanvaller er niet in slaagt zijn man te passeren. De verdediger heeft dan gewonnen, maar meer dan een tussensprint is het niet. De aanvaller dient ook dit te herkennen.

Twee fouten die hij absoluut niet moet maken zijn:

- ⇒ Dribbel doden
- ⇒ Actie forceren en doorzetten in dezelfde richting

Indien deze situatie zich voordoet zal de aanvaller het 1-tegen-1 spel van voren af aan dienen te herhalen, met het grote verschil dat hij het nu met een al levende dribbel zal moeten spelen.

Hij kan uit twee opties kiezen:

- ⇒ Van richting veranderen (cross-over-dribbel, pull-back cross-over-dribbel, reverse-dribbel, behind-the-back-dribbel)
- ⇒ Van tempo veranderen (hesitation-dribbel, footfire-dribbel, stop & go-move)

Als hij goed is kan hij de opties combineren of schijnbewegingen gebruiken, zoals een fake-cross-over.

Als de speler geen zelfvertrouwen heeft in het doorzetten van zijn 1-tegen-1 spel dan is het verstandig dat hij de bal passt naar een medespeler. Zoals gezegd is het echter de taak van de coaches om grenzeloos zelfvertrouwen bij zijn spelers te ontwikkelen door ze de technieken (hoe) en het herkennen (waarom) goed

aan te leren op de trainingen. Het trainen op het 1-tegen-1 spel zal op alle facetten moeten gebeuren:

- ⇒ Het vangen
- ⇒ Fakes maken
- ⇒ Schieten of driven
- ⇒ Vanuit de dribbel van richting veranderen
- ⇒ Vanuit de dribbel van tempo veranderen
- ⇒ Met statische en actieve verdediging

3.5. *Dribbelpenetratie (2-tegen-1 tot 5-tegen-4)*

Nadat de verdediger uitgespeeld is, kan het voorkomen dat de aanvaller een open driving lane heeft. Hij moet dan hard naar de basket driven en scoren. Het kan ook voorkomen dat de helpside-verdediger de driving lane naar de basket heeft afgesloten (helpverdediger is een schotblocker) maar dat de aanvaller met de bal ruimte heeft voor het korte afstandsschot (medium range game):

▪ Penetrate & pull

Met deze actie schakelt de aanvaller zijn verdediger uit door hem “in zijn rug te zetten” met zijn close-the-gap-dribbel (**foto/figuur 16 en 17). De aanvaller penetreert langs zijn man, zet deze in zijn rug, “hopt” voordat hij stopt, pakt de bal vast ter hoogte van zijn schotknie (dus de rechterknie voor rechtshandigen) waardoor hij voldoende evenwicht en voorwaarts momentum in zijn schot zal kunnen leggen. Hij zorgt ervoor dat zijn schothand boven op de bal ligt als hij het eerste contact maakt; de wijsvinger midden op de bal. Daarna springt hij voor het sprongschot waarbij hij zijn hoofd en schouders als bescherming gebruikt tegen het block van achteren. De schutter probeert bewust een fout mee te krijgen; hij is voorbereid op contact.

▪ Penetrate & pull-back

In de vorige paragraaf al genoemd bij de richtingverandering. Deze actie is het dribbel-equivalent van de fake-schot actie tegen de verdediger die op afstand blijft staan. De penetrate & pull-back gaat als volgt:
Na de verlengde drive-step heeft de verdediger een grote achterwaartse “retreat-step” gemaakt waardoor hij positioneel goed tussen bal en basket staat. De aanvaller herkent dit en besluit een pull-back-dribbel te maken om vrij te komen voor het sprongschot. Bij de open-step drive stand haalt hij de bal voor zijn knie terug met een cross-over-dribbel (laag, bij voorkeur op kniehoogte, uitgevoerd), waarna hij met zijn open-step been terug stapt. Bij de cross-over drive stand haalt hij de bal terug met een “retreat-dribbel” (andermaal laag uitgevoerd), waarna hij met zijn cross-over been terugstapt. Daarna pakt de speler in beide gevallen de val vast rond kniehoogte, zorgt dat hij de wijsvinger van zijn schothand op het midden van de bal plaatst om de bal in correcte schothouding

vast te hebben. Indien nodig “hopt” hij voor hij stopt. Dan gaat hij omhoog voor zijn sprongschot waarbij hij zijn follow-through moet overdrijven om de tegenwerkende krachten van de fall-away te kunnen neutraliseren (** foto/figuur 18 en 19).

▪ Penetrate & dish

Tegenwoordig zijn de goede teams goed georganiseerd en is helpside verdedigen en roteren een basisfundamenteel. Het zal dus niet heel erg vaak voorkomen dat een speler door kan lopen naar de ring nadat hij zijn verdediger heeft uitgespeeld. Een penetrerende speler zal ook in staat moeten zijn om de bal af te passen naar de vrijstaande speler. Dit kan een vrijstaande of vrijlopende (bij ons is de 4 immers de designated cutter) speler in de bucket zijn (de tweede helper is dan niet in positie), of een vrije man rond de perimeter (de rotatie is “op tijd”; we spreken ook wel over een vroege rotatie en een late rotatie want bij veel teams is er sprake van een patroon). Wanneer het een pass naar een speler in de bucket betreft spreken we van penetrate & dish.

Opmerking: Het onderwerp dat we hier behandelen representeert voor ons het sluitstuk van de ideale aanval: door hoge balcirculatie en spelercirculatie bewegen we de verdediging, waarbij we ze ritmisch “klaarstomen” om ze op het juiste moment aan te vallen (penetratie, 1-tegen-1). We verslaan de individuele speler, dwingen tot een rotatie, passen de bal naar de vrije man (al dan niet in één of meer dan één pass), die het open schot, of beter het goede schot kan nemen. Dat is onze definitie en visie van een goede aanval en een uitgespeelde verdediging.

Terug naar de penetrate & dish. De naam dish suggereert juist dat de bal als op een “schaaltje” moet worden afgeleverd bij de speler. In deze situatie zal de man in de bucket slechts een korte tijd vrijstaan, dus de pass moet op het juiste moment gegeven worden, maar wel zodanig dat de ontvanger de bal meteen kan vewerken om naar de ring te kunnen bewegen om te scoren. Timing, precisie en de juiste snelheid zijn dus zeer belangrijk.

Voor het afpassen gelden de volgende teaching points:

- a) Hoofd op bij alle penetraties! + soft focus
- b) Gebruik schijnbewegingen, zoals:
 - ⇒ Shotfakes
 - ⇒ Bodyfakes (head- en schouderfake)
 - ⇒ Passfake
 - ⇒ Eyefake (geen getelegrafeer)
- c) Pass als de man vrijstaat
 - gebruik de meest simpele techniek

- d) Pass door het aureool van de helper
- e) Lever de bal af op de ideale plek
- f) Pass snel, maar niet te hard (“quick wrist” en “right touch”)
- g) Dwing de verdediger tot keuze
 - driving lane (schot) of passing-lane verdedigen

Om het op te sommen kunnen we het beste een grootmeester aan het woord laten:

“A pass can be beautiful, important; however, it’s worthless unless thrown at the right time, with the right ‘touch’. It can be fired quick, hard and chest high, or lobbed slow, soft, and rim-high; but should always drop in the shooter’s hand like a cream-puff. It’s placement requires only the flip of his wrists for the score”

- *Larry Bird*
 (*“Bird on Basketball”, Addison, Wesley Publishing Company inc.*)

Voor de dish-off kunnen veel technieken gebruikt worden: dat is geheel afhankelijk van de situatie. De meest voorkomende zijn:

- ⇒ Wrap-around
- ⇒ Bounce
- ⇒ Lob
- ⇒ Hook
- ⇒ Overhead
- ⇒ Jump
- ⇒ Behind-the-back

Al deze technieken kunnen nodig zijn om de dish-off goed uit te voeren, soms zelfs combinaties van technieken. Wij zijn van mening dat iedere speler zijn eigen weg moet vinden in de penetrate & dish. Creativiteit gaat hier een rol spelen: wij vinden de strategie om de speler in een situatie te plaatsen en hem zelf de oplossing te laten vinden de beste aanleermethode.

- Penetrate & kick

Voor de pass naar de vrijstaande man die “spot-up” staat (want de rotatie is op tijd of “vroeg”), gelden de volgende **teaching-points**:

- ⇒ Maak een jumpstop om de drive te eindigen met beide voeten in bucket
- ⇒ Pass naar de vrijstaande man; hoofd op
- ⇒ Pass over de verdediging in plaats van “door” de verdediging
- ⇒ Pass the schutter strak in zijn handen

In de regel komt bij de kick-out minder creativiteit om de hoek kijken dan bij de dish-off: de vrije man moet gewoon een strakke pass op maat afgeleverd krijgen, waardoor hij kan afdrukken voor het goede schot. In de meeste gevallen is de tweehandige overhead pass (vanuit een sprong) de beste techniek. De bounce-pass is de minst te prefereren pass: die is namelijk te traag.

Extra pass:

Dikwijls komt het voor dat de snelle rotatie ervoor zorgt dat de verdediger op tijd bij de “vrije man” is na de kick-out. Hierdoor kan geen goed schot nemen (hij staat niet “open”). Deze situatie lossen wij het liefst op door de extra pass te geven. Een roterende verdediging kan het beste uitgepast worden. Dat spreken wij dus af: na de kick-out niet vrij? Zoek de vrije team-mate voor de extra pass. Voor de opspottende spelers geldt dat ze zich zodanig moeten opstellen dat ze de helpers/roterende verdedigers tot een lange rotatie dwingen. Wij spreken altijd van “stretch the help”.

- Opspotten

Zodra de aanvaller met de bal zijn penetratie-dribbel inzet moeten de drie niet-designated cutters opspotten. Dit betekent: zodanig positie kiezen dat de bal gevangen kan worden en onmiddellijk geschoten.

Voor het opspotten leren we de volgende stappen aan:

- a) Stretch the help
- b) Plant the pivot-voet/vrije voet klaar om in te stappen
- c) Handen “klaar”
 - ⇒ Elleboog achter de bal
 - ⇒ Handen op romphoogte/borsthoogte
 - ⇒ Schothand open “achter de bal”
 - ⇒ Wijsvinger in centrum
- d) Knieën licht gebogen ⇒ be ready
- e) Face the basket (see the passer)
- f) Think shoot & score! ⇒ succeswoordje(s)

- g) Vang de bal zonder reiken
- ⇒ Laat de bal in de schothand komen; geef licht mee
 - ⇒ Blok de bal met de hand in de baan van de pass als de bal van een zijkant aangepast wordt; de bal wordt geblokt met de verre hand. Daarna wordt de schothand achter de bal geplaatst. Deze methode noemt men “block & tuck”.
 - ⇒ Ontspannen houding

(** foto/figuur 20: opspotten)

VERVOLG DRIBBELPENETRATIE CHECKLIST

- a) Penetrate & pull
- ⇒ Verdediger in rug zetten
 - ⇒ “Hop” voor de stop
 - ⇒ Bal vast bij schotknie
 - ⇒ Schothand bovenop bal
 - ⇒ Springen voor sprongschot; hoofd en schouders beschermen
 - ⇒ Expect to be fouled
- b) Penetrate & pull-back
- ⇒ Herkennen grote retreat verdediger
 - ⇒ Lage pull-back-dribbel
 - ⇒ Stap-been terug
 - ⇒ “Hopt” voor hij stopt
 - ⇒ Bal vast op kniehoogte
 - ⇒ Springen voor sprongschot
 - ⇒ Overdreven follow-through
- c) Penetrate & dish
- ⇒ Herkennen “vroeger” of “late” rotatie
 - ⇒ Hoofd op; soft focus
 - ⇒ Gebruik schijnbewegingen
 - ⇒ Pass als man vrij staat
 - ⇒ Pass door aureool
 - ⇒ “quick wrists” en “right touch”
 - ⇒ Dwing verdediger tot keuze
 - ⇒ Creativiteit nodig
- d) Penetrate & kick
- ⇒ Herken vroeg de “vroeger” rotatie
 - ⇒ Jumpstop met beide voeten in bucket

- ⇒ Hoofd op; vind vrije man
- ⇒ Pass over de verdediging
- ⇒ “hit the spot”
- ⇒ Bij voorkeur tweehandige overhead jump-pass
- ⇒ Indien nodig: play extra pass

3.6. Single numberplaying (post-up)

Elke keer als de pointguard een enkel nummer afroept (“1”, “2”, “3”, “4” of “5”) spelen we de post-up optie. De “5-out” pass-and-cut offense wordt dan normaal doorgespeeld tot de numberplayer de bal in de low/medium-post ontvangen heeft. Daarna spotten de drie non-cutters op, en (op het juiste moment) snijdt de powerforward naar de ring.

Wij beschouwen de 1-tegen-1 optie vanuit de post-up positie (low-medium post; hakken tegen de bucketrand) als een niet te versmaden scorekans. Het grootste nadeel van deze optie is de traagheid en het statische in de bal- en spelerbeweging die erdoor ontstaat. Vandaar ook dat wij eerst onze “gewone” bewegingen uitvoeren (dus passen en snijden) tot we de numberplayer geïsoleerd hebben met de bal in de “block”. Het is dus duidelijk niet zo dat de speler zijn “nummer” (= indicatie van zijn positie) hoort en meteen naar een postpositie snijdt. Hij doet dit pas nadat hij een normale give & go-cut of backdoor-cut, natuurlijk volgend uit de aanval, heeft uitgevoerd. Zoals altijd snijdt hij dan door naar de ring. Pas dan kiest hij zijn post-up positie.

Posting-up:

De numberplayer heeft drie verantwoordelijkheden:

- 1) Hij moet vrijkomen, niet lager dan de “block”, niet hoger dan de “middel-hashmark, ** ←hashmark??!!niet duidelijk leesbaar met zijn hakken tegen de bucketrand.
- 2) Hij moet de bal vangen
- 3) Hij moet een “head, hands & heart”-mentaliteit hebben

Allereerst mag de numberplayer zelf weten welke kant hij kiest. Hij kan zijn keuze volledig vrij maken; het maakt niet uit waar de bal zich bevindt, of de andere spelers. Ondertussen passen en snijden deze anderen gewoon door; pas als de numberplayer “in positie” staat (dat is wat anders dan “vrij staan”!) stoppen de anderen met hun basket-cuts en gaan ze rekening houden met de post. In positie gaan staan houdt in dat de numberplayer naar zijn post-positie snijdt, zonder dat hij echt actief gaat vrijlopen (=“opposten”). Hij kiest positie op een zo ideaal mogelijke plaats en zorgt ervoor dat hij geen drie-seconden overtreding begaat. Het gevecht met zijn verdediger moet nog beginnen!

1) Vrijkomen

Een goede postspeler kan niet door één man verdedigd worden!

Wat betreft de timing houdt de numberplayer zich het beste aan de regel: "Move when the ball can see you"; hij begint dus met zijn bewegingen als de bal hem kan "zien" (= potentiële passing-lane is aanwezig)

Het eerste wat de aanvaller doet is zijn verdediger één stap meenemen in de richting van diens positie. Dus als de verdediger meer aan de lage kant gepositioneerd is, doet de aanvaller één stap omlaag, wanneer de verdediger "hoog" verdedigt, doet de aanvaller één stap omhoog, etc. De techniek die de aanvaller gebruikt is dat hij in een hoek van 90° zijn man meeneemt (zie ****tekening 1**) in de keuzerichting om met zijn binnenste voet één stap achter de verdediger te zetten. Met deze stap dwingt hij de verdediger tot een aanpassing. Hij zet in feite een screen op zijn eigen verdediger:

****tekening 1**

****tekening 2**

De volgende stap is dat de postspeler de voeten van zijn verdediger verslaat door zijn binnenste voet voor de inside-voet van de verdediger te stappen met een snelle grote pas. Hij gebruikt tegelijkertijd met de pas zijn binnenste arm om deze voor de inside-arm van de verdediger te plaatsen; hij stapt dus met zijn hele binnenste flank over de inside kant van zijn man heen (zie foto/figuur 21). Hij is nu klaar voor de seal.

Het sealen

Als de aanvaller "over zijn man heengestapt" is heeft hij zijn positie ten opzichte van de bal aanzienlijk verbeterd. Om zijn positie te garanderen zal hij nu zijn man moeten gaan "sealen". Dat is zijn man aan één kant van zijn lichaam houden om zodoende aan de andere kant vrij te "staan". Hij doet dit door tegen zijn verdediger aan te gaan staan (vaak lijkt het meer op leunen), met zijn billen op het bovenbeen van zijn verdediger te "zitten" en dit contact niet meer los te laten. Met zijn bovenlichaam aan de inside-kant (kant waar zijn man staat) heeft hij contact met de romp van de verdediger. De voet die hij over zijn man heeft geplaatst is cruciaal. Als de verdediger poogt weer voor de aanvaller te komen dan weerhoudt de postspeler hem hiervan door hem met zijn voeten met korte, afgekapte pasjes ("short choppy steps") de pas af te sluiten. Onderwijl zorgt hij ervoor dat het contact niet verbroken wordt.

Sealen: De verdediger aan één kant van het lichaam houden door middel van korte afgekapte pasjes, die ervoor zorgen dat de verdediger zijn voeten niet tussen man en bal kan krijgen. Ondertussen zorgt de aanvaller voor ononderbroken lichaamscontact met de verdediger.

Het pinnen

Het vrijlopen in de post (misschien is “vrijbewegen” een beter woord) is na het sealen nog niet helemaal afgerond. Weliswaar heeft de aanvaller een pass-opening gecreëerd door voor zijn verdediger te stappen, en de verdediger in een nadelige positie gezet door zijn seal, maar toch zal de verdediger nog om zijn man heen kunnen stappen en een pass weg kunnen tikken. Om dit te elimineren maakt de aanvaller zijn laatste stap in het opposten: het pinnen van zijn verdediger. Met het pinnen zet de aanvaller zijn man vast door zijn inside-arm (de arm die tegen de verdediger aanleunt) tegen de lead-arm (de arm die het verst van de aanvaller af is) van de verdediger aan te plaatsen met de zijkant van zijn onderarm haaks op het snijpunt van de onder- en bovenarm (oftewel de “binnenkant van de elleboog”) van zijn verdediger (**foto/figuur 22). Hierdoor zet de opgeposte speler zijn man vast; deze kan niet op het laatste moment meer om de aanvaller een stappen en met de lead-arm de bal wegtikken.

De aanvaller is nu in positie én hij staat vrij voor de pass (postfeed). Hij zal alleen nog om de bal moeten vragen. Dit doet hij door zijn vrije arm uit te steken naar opzij (weg van zijn verdediger), waarbij hij met gebogen elleboog en open hand een duidelijk pass doel aangeeft. Hij zorgt ervoor dat hij een hoog hand doel laat zien, behalve wanneer zijn verdediger veel langer is; dan zal hij juist een laag hand doel laten zien. Ondertussen sealt en pint hij zijn verdediger.

Vragen bij een full front

Speelt de verdediger een full front (beide voeten en hele lichaam tussen man en bal) dan probeert de aanvaller hem helemaal buiten de bucket te sealen door twee keer (minstens) te proberen met zijn inside-voet voor de frontende verdediger te stappen. Als hij eenmaal beide voeten buiten de bucket heeft, vraagt hij de bal met zijn baseline-arm (= verder van de helpside vandaan dan de “middel-arm”). Het is dus het meest gunstig voor de aanvaller om met zijn zij tegen de frontende speler aan te gaan staan. Hij zal vanuit deze houding zijn seal het makkelijkst kunnen vasthouden in geval van een lob-pass.

(foto/figuur 23)**

De volgende verantwoordelijkheid voor de postspeler is dat hij de bal veilig moet vangen. Om dat te kunnen zal de pass correct aangepast dienen te worden. Dat behandelen we nu eerst.

Postfeeding

In het hele proces is het cruciaal dat de bal op de juiste plaats met de juiste snelheid afgeleverd wordt. Postfeeding is een erg belangrijke techniek die tot in de details goed aangeleerd moet worden! Zoals met praktisch alle technieken speelt herkenning weer een doorslaggevende rol:

- Afstand ⇒ bind de verdediger

De verdediger van de aanpasser moet gedwongen worden tot een keuze: zijn eigen man verdedigen of helpen op de post ("double-down"). De postfeeder kan dit alleen mits hij op de juiste afstand van de post staat: minimaal 3 ½ tot 4 meter. In de regel garanderen onze wing- en corner-spots deze spacing. Kiest de verdediger ervoor om te helpen op de post dan spreken wij over: "niet gebonden verdediger". De postfeeder moet dan dreigen met het schot, is de verdediger daarna nog steeds niet gebonden, dan probeert hij te scoren.

- Read the defense

Terwijl de postfeeder bezig is zijn man te binden is hij ook aan het kijken hoe de post verdedigd wordt. Normaal gesproken wordt dit ook wel zichtbaar door de vraaghand van de post zelf, maar hij kan zich natuurlijk vergissen: postdefenders maken ook schijnbewegingen! De postfeeder kan altijd zien wat de postverdediger allemaal probeert. Hij herkent één van de vier manieren van postdefense: front, low, behind, high. Hij moet deze wetenschap gebruiken voor zijn passfake en passhoek als hij de bal gaat versturen.

- Type pass

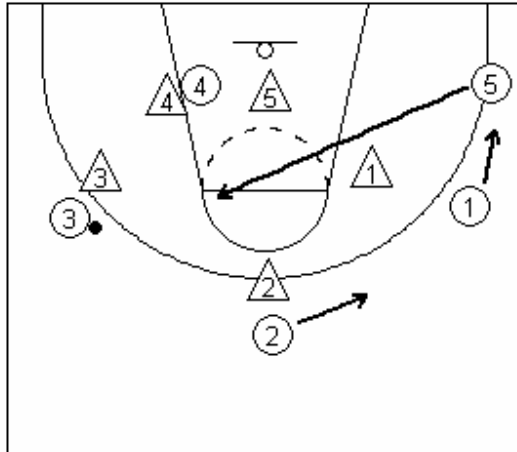
Vraagt de opgeposte speler de bal hoog, dan weet de passer dat hij boven schouderhoogte zal moeten aanpassen. De beste techniek is de overhead pass. Vraagt de post de bal laag, dan weet de passer dat hij de bal beneden de middel zal moeten afleveren. De voorkeur gaat uit naar een éénhandige bounce-pass met sidespin.

Wordt de post vanuit een scherpe hoek verdedigt, zoals $\frac{3}{4}$ overplay vanaf de hoge kant, dan verbetert de passer zijn ingang door één of twee dribbels weg van de verdediger te maken voor hij passt. Dit principe, weg van de verdediger, geldt ook voor de pass zelf. Deze mag ook niet te hard gegeven worden; de speler in de post moet in staat zijn om zijn man te kunnen blijven pinnen tot hij de bal in zijn vrije hand heeft.

Alvorens de pass te versturen zal de passer een schijnbeweging maken om een gunstig aureool te creëren bij zijn (gebonden) verdediger; hij faked zodanig dat hij de juiste doorgang voor de postfeed creëert. Dit wordt "setting your man up" genoemd.

Over de lob-pass bij een frontende verdediger: de passer zorgt ervoor dat hij de pass (bij voorkeur de overhead) nooit naar het midden van de bucket richt, maar altijd naar de baseline. Voor deze pass geldt ook "weg van de verdediger" maar in dit speciale geval gaat het om de helpside-verdediger. Pass dus bij een front

weg van de help. Staat de helpside te dichtbij de post (= een zogenaamde “sterke helpside” dan flasht de diepste weakside speler naar de vrije worplijn voor high-low opstelling:



figuur 64

(figuur 64)

High-low bij front en sterke helpside

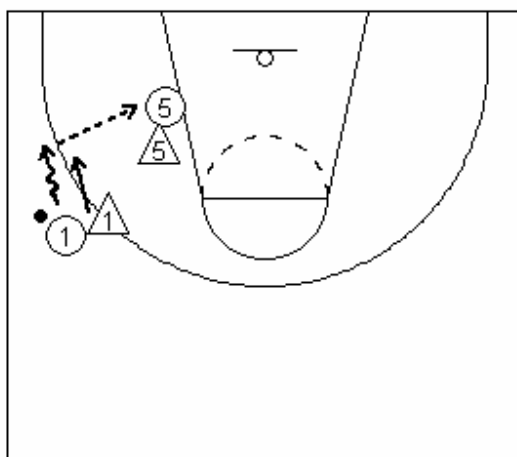
Verdediger Δ^5 speelt sterke helpside (hoofd onder ring) aanvaller O^5 herkent de situatie en snijdt naar hoge post. Passer O^3 heeft nu twee posts. Weakside spelers O^2 en O^1 “stretchen the help”.

Trage herkenning van sterke help

Het kan voorkomen dat de weakside speler niet snel genoeg herkent dat hij een high-low moet spelen. Om dit probleem tegen te gaan kan de coach ervoor kiezen om een naam te geven aan deze optie. De aanvaller met de bal roept het “password” (twee lettergrepige heeft onze voorkeur) op het moment dat de situatie om de high-low opstelling vraagt. De speler wiens man de sterke help verleent snijdt dan naar de vrije worplijn en de weakside speler(s) stretchen the help.

Enkele tweemans-situaties in diagram geïllustreerd:

- Defender high



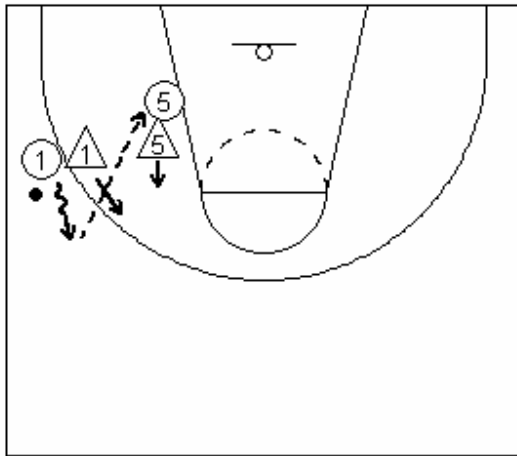
figuur 65

(figuur 65)

Dribble down

O^1 herkent de postdefense: Δ^5 speelt zijn man hoog. Om de passhoek te verbeteren dribbelt O^1 één of twee dribbels richting baseline en passt hij de post O^5 aan, weg van de verdediger.

Een andere mogelijkheid om hoge overplay te verslaan is:



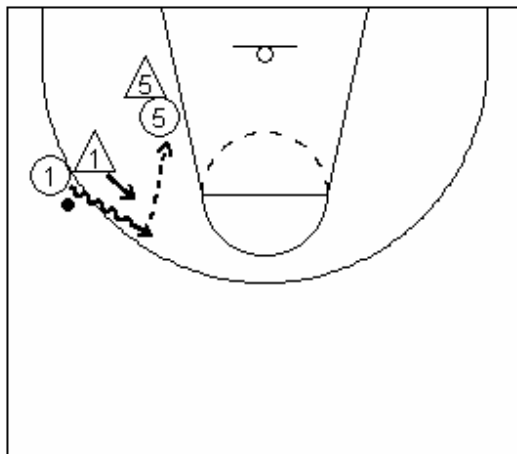
figuur 66

(figuur 66)

Dribble off, sharp turn/pivot

O¹ herkent opnieuw de “defender high”. Nu gebruikt hij echter de omgekeerde tactiek: hij dribbelt de ball weg van de baseline. Hierdoor zal zowel zijn eigen verdediger als de postverdediger hoger positie innemen. Plotseling draait O¹ en past de ball naar de post.

- Defender low



figuur 67

(figuur 67)

“Loop-dribble”

O¹ herkent de postdefense: “defender low”. Om de passhoek te verbeteren maakt hij een zogenaamde “loop-dribble” omhoog. Zijn postfeed wordt vanuit een gebied ter hoogte van de elleboog gegeven aan de post die zijn man sealt en pint.

2) Veilig vangen

Dit kan op twee manieren:

▪ Vangen met één hand

De post houdt zijn verdediger in de seal en pint hem tot de bal in zijn vraaghand valt. Hij geeft licht mee met de bal en trekt de bal vervolgens naar zich toe op borsthoogte. Zijn andere hand brengt hij naar de bal toe en hij grijpt de bal stevig vast in twee handen; ellebogen uit, bal vlak onder zijn kin (“chin the ball”). Hij kijkt over zijn schouder aan de middenkant om te kijken hoe hij verdedigd wordt.

▪ Vangen met twee handen

Op het moment dat de bal op vang afstand is (armlengte afstand), beweegt de speler met zijn hele lichaam naar de bal toe, bij voorkeur met een kleine sprong.

De post vangt de bal in de lucht met beide handen tegelijk, brengt de bal naar onder zijn kin en komt neer met een jumpstop. Hij kijkt over zijn schouder naar het midden van de bucket om de verdediging te lezen.

3) Bal in de post: "Head, hands & heart!"

De bal is nu in de handen van de speler die "afgeroepen" is, op de plaats waar we hem met zijn rug naar de ring willen isoleren. De volgende stap is dat de numberplayer zijn hoofd gebruikt:

STAP 1: Head: Read the defense

- Mogelijkheid: double-team

Net zoals voor de postfeed geldt ook hier: bind de verdediger voor je passt. De post moet de bal dichtbij zijn lichaam houden, hoog houden en goed kijken waar de vrije man staat! Als hij de 2^e verdediger gebonden heeft passt hij de bal naar de vrijstaande man.

- Mogelijkheid: 1-tegen-1

Is het duidelijk dat de verdediging niet gaat double-teamen dan gaat de postspeler 1-tegen-1. Hij maakt een "post-move". Hiervoor reiken wij een aantal richtlijnen aan:

- ⇒ Probeer te scoren: **ALTIJD!!**
- ⇒ Schiet van dichtbij de ring dan waar je de bal ving
- ⇒ Gebruik het bord bij alle baseline powermoves
- ⇒ Rug recht; hoofd op
- ⇒ Designated cutter snijdt op eerste stap/dribbel in

STAP 2: Hands: Basic moves

- Drop-step middle jumphook

Postspeler heeft herkent dat zijn verdediger de baseline kant overspeelt met zijn positie. Hij voert nu een 45^o stap uit naar het midden van de bucket (drop-step middle), gepaard met een snoeiharde tweehandige powerdribbel. Hij zet af met zijn pivot-been en maakt een draaisprong, waarna hij met een jumpstop in het midden van de bucket landt en zijn tenen wijzen de bucket uit. Zijn voeten staan dus parallel met de achterlijn. Hij zet af op beide benen en schiet een jumphook. Hij gebruikt zijn inside-flank ter bescherming van het schot (**foto/figuur 24).

- Drop-step baseline powermove

Postspeler heeft herkend dat zijn verdediger de middenlijn van de bucket overspeelt met zijn positie. Hij voert nu een drop-step uit met zijn baseline-voet, gevolgd door een snoeiharde tweehandige powerdribbel. Hij zet af met zijn pivot-been (gelijktijdig met de powerdribbel) en voert een krachtige sprong uit in de

richting van de basket. Hij landt in een jumpstop waarbij zijn tenen de bucket naar de baseline toe uitwijzen; zijn voeten staan dus parallel met de zijlijn. Hij zet met beide benen af en schiet zijn outside-hand. De inside-flank van zijn lichaam gebruikt hij ter bescherming van het schot. Hij gebruikt het bord of dunkt de bal!

- Reverse pivot

De speler pivoteert voor zijn pivot-been langs, met zijn correcte vrije been (dus rechts voor rechtshandigen, links voor linkshandigen). Tijdens zijn pivotbeweging beschermt de speler de bal goed. Nu staat de aanvaller in een standaard face-the-basket 1-tegen-1 positie. Hij kan een perimeter beweging gebruiken om zijn man te verschalken. Deze pivot is geschikt voor de snellere aanvaller.

- Front pivot

De speler draait om zijn pivot-been waarbij zijn vrije been achter het pivot-been langs cirkelt en weer neerzet aan het einde van zijn draaibeweging (en hij met zijn gezicht naar de ring staat). Voorafgaand aan de beweging maakt de speler een schijnbeweging met zijn heup of de bal in de andere richting. In de draai brengt de speler de bal omhoog in schothouding. Als hij zijn vrije been weer neerzet, zet hij af en schiet over zijn verdediger heen. Hij schiet met een zogenaamde “soft release” wat inhoudt dat hij maar weinig backspin aan de bal meegeeft. Probeert de verdediger het schot te blokken, dan houdt de aanvaller de bal vast (schotfake), en stapt “door” met zijn vrije voet, langs de verdediger voor de gemakkelijke inlegger. Deze contra-beweging noemen wij “up-and-under step-through”.

- Back-in dribbles

De aanvaller maakt een drop-step naar het midden en start zijn ééhandige dribbel met zijn tegenovergestelde hand. Hij gebruikt zijn lichaam om de bal te beschermen en dribbelt net zo lang (meestal twee, drie dribbels) door tot hij de positie heeft voor één van de moves. Om gebied te winnen maakt hij kleine schuifelpasjes tijdens de back-in dribbels. Op het moment dat de verdediger hem de pas afsnijdt, draait hij om de baseline kant van de verdediger heen en scoort met een powermove. “Geeft” de verdediger het midden, dan kan de aanvaller een jumphook schieten. Stapt de verdediger telkens mee, dan kan de post wellicht het sprongschot nemen.

Deze bewegingen beschouwen wij als “basics”. Op het moment dat de speler heeft geleerd om de verschillende eerste-stap bewegingen (pivots) te maken is de basis gelegd voor succes. Een paar moves die we niet genoemd hebben, maar ook zeer succesvol werken zijn: hookshot en spinmove. Het is natuurlijk ook zo dat iedere speler op een gegeven moment zijn eigen voorkeuren ontwikkelt. Dat kan echter niet zonder beheersing van de pivots.

STAP 3: Heart

"It's hard to beat a person that never gives up".

- Babe Ruth

Het is zeker dat het post-spel niet geschikt is voor softies. Als er ergens een zone op het basketballveld is waar overlevings-instincten en territoriale driften een hoofdrol spelen, dan is het onder de basket. Wij trainers dienen dit goed in onze oren te knopen! Wij moeten ervoor zorgen dat onze potentiële postspelers naast de technische instructie voldoende gelegenheid krijgen om het wedstrijd/spel element te oefenen. Aan een bange postspeler die een goede techniek heeft hebben we helemaal niets! (**Monster-drill)

Het post-spel is daadwerkelijk een "spel": kat-en-muis tussen aanvaller en verdediger. Onze spelers moeten het leuk vinden om te doen, anders zullen we ze nooit in de post isoleren. Ook hier is zelfvertrouwen een belangrijke factor; de aanvaller moet overtuigd zijn van zijn superioriteit. En: Grote postspelers wisselen hun ritme.

Designated cutter (4)

De powerforward wacht met zijn insnijden tot de numberplayer zijn eerste aanvallende, basketgerichte beweging maakt: dus een pivot of een dribbel. De cutter moet ervoor zorgen dat hij altijd ruimte voor de 1-tegen-1 garandeert. Hij valt dus altijd de andere kant van de ring aan (zie hoofdstuk 2). Als de numberplayer naar het midden beweegt, snijdt de powerforward naar de baseline; als de post de rechterkant van de ring aanvalt pakt hij de linkerkant, ect.

SINGLE NUMBERPLAYING CHECKLIST

- a) Vrijkomen
 - ⇒ Speler kiest zelf kant
 - ⇒ Move when the ball can see you
 - ⇒ 90° stap, verdediger meenemen
 - ⇒ Versla de voeten van de verdediger (been & arm); choppy steps
 - ⇒ Seal & pin
 - ⇒ Vragen: vrije arm, duidelijke pass-target/boven schouder, onder middel
 - ⇒ Front: seal verdediger buiten bucket en vraag inside baseline

- b) Postfeeding
 - ⇒ Afstand, bind de verdediger
 - ⇒ Read the defense: front, low, behind, high
 - ⇒ Type pass: overhead hoog/één handige bounce met sidespin
 - ⇒ Pass (en/of dribbel) weg van de verdediger
 - ⇒ “set up defender” met fake
 - ⇒ High-low bij front en sterke help (commando: “Uncle-C”)
 - ⇒ Dribble down; dribble off; loop-dribble

- c) Vangen
 - ⇒ Eén hand ⇒ chin the ball ⇒ kijk over schouder
 - ⇒ Twee handen ⇒ meet the ball ⇒ jumpstop ⇒ chin the ball ⇒ kijk over schouder

- d₁) Head: Read the defense
 - ⇒ Double-teamen ⇒ bind extra verdediger ⇒ fake pass
 - ⇒ 1-tegen-1 ⇒ scoren! ⇒ schiet dichterbij ⇒ gebruik bord baseline ⇒ rug recht, hoofd op ⇒ designated cutter gaat op 1^e beweging

- d₂) Hands: basic moves
 - ⇒ Drop-step middle jumphook
 - ⇒ Drop-step baseline powermove
 - ⇒ Reverse pivot
 - ⇒ Front pivot
 - ⇒ Back-in dribble

- d₃) Heart:
 - ⇒ “Monster”drill/spelletjes

3.7. Double Numberplaying (pick & roll)

Zoals uitgelegd in hoofdstuk 2.13 wordt het pick & roll tweemans-spel gespeeld nadat de pointguard twee getallen heeft afgeroepen in de vorm van een dubbelnummer. “Veertien” bijvoorbeeld, of “one-four” staat voor hetzelfde en mag allebei door de spelverdeler gehanteerd worden. Beide “calls” geven aan dat de powerforward (4) een on-ball screen gaat zetten voor de pointguard (1): de pick & roll. Net als bij de post-up wordt de optie pas uitgevoerd nadat de reguliere 5-out-cuts de beweging gegarandeerd hebben (zie bijvoorbeeld hoofdstuk 2.13). Het pick & roll spel is ook een zogenaamde “basic” play en al zo oud als het basketball zelf. De man met de bal dribbelt zijn verdediger in een screen van een teamgenoot en afhankelijk van de manier waarop het screen verdedigd wordt ontstaan scorekansen:

- a) Pick & roll in geval van switch
- b) Pick & pop in geval van slide & help-through
- c) Early release in geval van hedge
- d) Stretch the help in geval van trap
- e) Quick ball-reversal in geval van rotatie
- f) Pick & pull in geval van geen help/squeeze

Er zijn dus meerdere opties mogelijk, afhankelijk van de manier van verdedigen. Alle opties zullen dus bekend moeten zijn bij de spelers om de uitvoering te garanderen.

Voor dat het zover is zal eerst het screen correct gezet moeten worden en zal de man met de bal zijn man correct moeten “bespelen” om hem in het screen te laten lopen.

▪ Het screen

Het “tweede nummer” zet pas een screen nadat hij een basket-cut of een backdoor-cut heeft uitgevoerd volgend uit een “normale” 5-out-offense. In plaats van door te snijden naar de ring, stopt hij op de vrije worplijn. Vanuit deze positie volgt hij het spel en wacht tot het “eerste nummer” de bal ontvangt. Dan snijdt hij naar deze speler toe om het screen te zetten: Niet eerder!

Hij plaatst het screen haaks op de verdediger van de man met de bal, aan zijn binnenste schouder (de screener zet dus nooit het screen naar de baseline toe, altijd naar het midden); hij staat in schouderbreedte spreidstand waarbij zijn buitenste voet dichterbij de aanvaller met de bal staat dan de inside-voet van de verdediger (dit is noodzakelijk omdat hij de verdediger niet de kans mag geven hoog over het screen te gaan). Hij staat stil voordat er sprake is van contact. Hij houdt zijn armen gekruisd voor zijn borst of één arm voor zijn kruis. De knieën zijn licht gebogen.

- Verdediger in screen zetten

Als de verdediger van de man met de bal dichtbij zijn man verdedigt dan zorgt de screener er zelf voor dat de “on-ball defender” in het screen gezet wordt, maar vaak anticipeert de verdediger: hij doet een stap omhoog (anticipeert over the top) of hij doet een stap omlaag (anticipeert slide-through). In beide gevallen moet de “eerste nummer” een dribbel (met zijn buitenste hand) in de richting van de basket maken. Hij dwingt zijn verdediger tot een keuze. Nu kan het tweemans-spel beginnen.

a) Verdediging speelt switch ⇒ Pick & roll

De screener zet het “pick” en zijn man roept “switch”. De man met de bal dribbelt langs de screener “shoulder-to-shoulder”, neemt de “nieuwe” verdediger mee door twee dribbels weg van de actie te maken, daarna past hij de afgerolde, naar de basket bewegende, screener aan met een bounce- of lob-pass. De screener rolt af door middel van een reverse-pivot over zijn binnenste voet (daarmee de switchende verdediger in de rug sealend) en geeft een duidelijk zichtbare pass-target.

b) Verdediging speelt slide & help-through ⇒ Pick & pop

De screener zet het pick en zijn man zakt naar beneden om de on-ball defender er tussendoor te laten. De man met de bal dribbelt shoulder-to-shoulder langs de screener, neemt twee snelle dribbels weg van de actie. De screener “pops out”: maakt een reverse-pivot naar buiten (dus zijn outside-been is pivot!) en vraagt om de bal. De dribbelende speler past de bal naar de screener voor het vrije schot.

c) Verdediging speelt hedge ⇒ Early release

De screener zet het pick en zijn man stapt uit in de richting van de man met de bal. Zijn bedoeling is om hiermee de shoulder-to-shoulder te ontmoedigen. De screener herkent dit en snijdt naar de basket voor een early release. De man met de bal past hem aan met een bouce- of lob-pass.

d) Verdediging speelt trap ⇒ Stretch the trap

De screener zet het pick en zijn verdediger stapt uit als bij een hedge. Nu gaat de verdediger echter door en probeert hij, samen met de on-ball defender, de ballhandler in een trap op te sluiten. De screener snijdt als antwoord hierop naar een open spot/vrije plaats op het veld. De ballhandler maakt achterwaartse

“retreat”-dribbels om de trap te “rekken” (het zogenaamde “stretch the trap” waardoor het veld voor de aanval groter wordt). Hij houdt zijn hoofd op om te kijken wie er vrij staat. Zodra hij een passing-lane heeft geeft hij de pass.

e) Verdediging speelt snelle rotatie ⇨ Quick ball-reversal

In één van de bovengenoemde situaties speelt de teamverdediging een “snelle rotatie”: de helpside anticipeert vóórdát de man met de bal afgepast heeft door posities te schuiven. De man met de bal past dan tegen de rotatie in, dus via de dichtsbijzijnde vrijstaande perimeter speler, teneinde de bal zo snel mogelijk aan de weakside te krijgen.

f) Verdediger helpt niet/squeeze ⇨ Pick & pull

De screener zet het pick, zijn eigen verdediger blijft dicht bij hem en de verdediger van de bak gaat achterom (squeeze). Nu is de man met de bal tijdelijk vrij voor het afstandsschot (pull-up); hij pakt de bal vast rond zijn knie, “hopt” voor hij stopt en neemt het open schot.

Als de aanvallers bedreven raken in het herkennen van de verdediging is het pick & roll spel nauwelijks te verdedigen. De coaches dienen wel rekening te houden met de tijdfactor: er zal vaak getraind moeten worden op de opties.

Opmerking: De designated cutter houdt de bucket vrij bij het pick & roll spel!
Powerforwards spotten dus ook op!

DOUBLE NUMBERPLAYING CHECKLIST

- Screen
 - ⇒ Na basket-cut naar vrije worp-lijn (basket-cut niet afmaken)
 - ⇒ Haaks op verdediger, binnenste schouder
 - ⇒ Laat verdediger niet over the top
 - ⇒ Stil staan voor contact
 - ⇒ Armen gekruisd voor borst/kruis; knieën licht gebogen

- Verdediger in screen zetten
 - ⇒ Close defense: wacht op screen
 - ⇒ Verdediger anticipeert: dribbel naar basket
 - ⇒ Tweemans-spel uitvoering:
 - a) Switch ⇒ Pick & roll
 - ⇒ Shoulder-to-shoulder; twee dribbels weg
 - ⇒ Screener reverse-pivot over inside-voet
 - ⇒ Pass-target
 - b) Slide & help ⇒ Pick & pop
 - ⇒ Shoulder-to-shoulder
 - ⇒ Screener reverse-pivot over inside-voet
 - c) Hedging ⇒ Early release
 - ⇒ Screener maakt basket-cut voor shoulder-to-shoulder dribbel
 - ⇒ Bounce-/lob-pass
 - d) Trap ⇒ Stretch the trap
 - ⇒ Screener snijdt naar vrije plek
 - ⇒ Release dribbels; retreat; hoofd op
 - e) Snelle rotatie ⇒ Quick ball-reversal
 - ⇒ Herken de anticiperende helpside
 - ⇒ Ball-reversal via perimeter vrije man
 - f) Squeeze ⇒ Pick & pull
 - ⇒ Bal rond de knie pakken
 - ⇒ “hop” voor de stop; follow-through

Opmerking: Designated cutter houdt bucket vrij voor pick & roll.

3.8. Rebounden

Zoals hoofdstuk 2.14 vermeldt sturen wij bij iedere schot poging drie spelers voor de actieve aanvalsrebound (zie figuur 59). Dat betekent dat wij ernaar streven om drie spelers in de bucket gepositioneerd te hebben die hun verdediger “uitblokken”; of door te bewegen uitmanoeuvreren om de betere positie ten opzichte van de bal.

Het allerbelangrijkste bij actief aanvalsrebounden is bewegen. Aanvallend rebounden heeft alles te maken met de mentaliteit dat je voor iedere mogelijke rebound bereid bent om, door de bewegen, je verdediger uit positie te spelen. Beweeg om je verdediger, die in de regel een gunstiger startpositie heeft, te “uitmanoeuvreren”. Maak vervolgens een snelle agressieve sprong/beweging naar de bal toe en probeer deze als het kan met beide handen te rebounden. De speler probeert altijd zijn armen actief en hoog te houden en als hij de bal niet kan controleren probeert hij die te tikken of te “tippen”. Het is veel belangrijker voor de aanvalsrebounder om snelheid te gebruiken dan kracht. De beste rebounders zijn ook altijd spelers met een sterk ontwikkelde snelheid, gecombineerd met een hoog doorzettingsvermogen. Wij leren vier technieken aan voor het actief aanvalsrebounden:

- 1) Straight cut
- 2) Fake & go
- 3) Spin
- 4) Step-back

Al deze technieken gaan ervan uit dat de aanvaller “uitgeboxt” wordt door zijn verdediger. Spelers moeten beseffen dat het niet erg is om uitgeboxt te worden, maar wel om uitgeboxt te blijven. De aanvalsrebounder moet zijn naam op de bal zien staan: hij moet en zal hem te pakken krijgen!

1) Straight cut

De aanvaller heeft een “positionele doorgang”; met andere woorden hij kan rechts of links van zijn verdediger zijn inside-voet én inside-arm voorbij zijn verdediger krijgen zonder schijnbeweging. Het is belangrijk dat hij zowel voet als arm voor zijn verdediger krijgt!

2) Fake & go

De aanvaller maakt een schijnbeweging naar één kant (verdediger beweegt mee) om vervolgens een “straight cut” aan de andere kant langs de verdediger te maken. Andermaal probeert hij met zijn inside-voet voorbij de man te komen

3) Spin

Vergelijkbaar met de “fake & go” wat betreft voorbereiding. Nu passeert de aanvaller zijn verdediger echter niet met een ‘straight cut’ maar “rolt hij af” om zijn man heen

4) Step-back

De aanvaller zet kracht tegen de verdediger waardoor deze gedwongen wordt zijn lichaamsgewicht naar achteren te bewegen. Hij handhaaft status quo tot het moment dat de bal “aangevallen” moet worden (= moment dat de bal van de ring gaat komen). Plotseling stapt hij terug waardoor de verdediger tijdelijk zijn evenwicht verliest en de aanvaller om hem heen kan komen. Deze techniek is geschikt als aanvaller en verdediger dicht bij de ring staan.

Algemene punten aanvallend rebounden:

- Anticipeer het schot
⇒ Bestudeer de baan van de bal, wie de schutter is, waar de bal kan vallen
- Armen hoog
⇒ Ook al wordt je goed uitgeboxt, actieve armen blijven belangrijk
- Out-work your man
⇒ Maak er een uitputtingsslag van, waarvan jij zeker weet dat je gaat winnen; onverzettelijkheid is beslissend!
- Geniet van de strijd; speel territoriaal
⇒ Je verdediger mag geen moment de indruk krijgen dat je bang bent: let op je lichaamstaal, op je non-verbale signalen. Als de verdediger de indruk krijgt dat je een beetje gek bent, ben je goed bezig!

Veelzijdigheid

Aangezien de 5-out-offense alle spelers op alle posities gebruikt, betekent het dat ook alle spelers de verschillende rebound technieken kunnen uitvoeren en ook de verschillende transition verantwoordelijkheden moeten kennen. Een speciaal geval blijft altijd onze “4”-man: de powerforward gaat altijd actief rebounden! Hij is immers onze aangewezen insnijder en ook onze reboudspecialist.

DE 5-OUT-OFFENSE PRACTICE CHECKLIST

A. REGELS/ORGANISATIE

- 5 SPOTS & 20 PASSES
 - ⇒ 5-pass rule
 - ⇒ Cut away from pass
 - ⇒ “Entry-pass” = next pass (geen dribbel entries/skip entries)
 - ⇒ Replace-cut (fill the spot)
 - ⇒ Backdoor-cut
 - ⇒ One player in the paint (passen en snijden)
 - ⇒ Geduld werkt als geheim agent
 - ⇒ Tweemans “in-out” voor de logische volgende ontvanger
 - ⇒ Return-cut op cornerspot

- PENETREREN EN VRIJLOPEN
 - Goede penetratiehoek
 - ⇒ On-ball close-out
 - ⇒ Open driving lane ⇒ “creative numbers drill”
 - ⇒ Helpside uit positie (alleen na vijf passes)
 - ⇒ Na vijf passes
 - ⇒ Mismatches (vroeg in offense: met name penetratie; laat in offense: ook schot)

 - Goede penetratie (leidt tot goed schot of rotatie)
 - ⇒ Eigen verdediger wordt verslagen ⇒ goed schot-criterium/rotatie
 - ⇒ Eigen verdediger wordt half verslagen ⇒ goed schot-criterium/rotatie
 - ⇒ Eigen verdediger wordt niet verslagen ⇒ bal levend houden

 - Vrijlopen
 - ⇒ Drie spelers spotten op
 - ⇒ Powerforward snijdt in (“two sides of rim”)

- NUMBERPLAYING: POST-UP
 - ⇒ 4-out, 1-in (ná give & go- of backdoor-cut)
 - ⇒ “Uncle-C” (high-low)
 - ⇒ Designated cutter snijdt in op de 1-tegen-1 move

- **DOUBLE NUMBERPLAYING: PICK & ROLL**
 - ⇒ 5-out (screener vrije worplijn na give & go- of backdoor-cut!)
 - ⇒ On-ball screen rond driepuntslijn-spot
 - ⇒ Drie anderen houden bucket vrij, dus ook "4"!

- **REBOUNDEN**
 - ⇒ Elke overtal situatie garandeert reboundpositie
 - ⇒ Powerforward ("4") gaat altijd voor de rebound
 - ⇒ Drie spelers "actief" rebounden op ieder schot
 - ⇒ Top-spot man = diepe safety
 - ⇒ Schutter = korte safety (mits hij van buiten de bucket schoot)
 - ⇒ Hoogste ballside-speler roteert altijd als eerste

- Defensive transition
 - ⇒ "Jammer" = on-ball defender
 - ⇒ "Sprinter" = diepste actieve rebounder van de bal af
 - ⇒ "Release-man" = derde actieve rebounder ⇒ midden van veld afschermen
 - ⇒ "Outlet-man" = korte safety
 - ⇒ "Safety" = diepe safety

DE 5-OUT-OFFENSE PRACTICE CHECKLIST

B. TECHNIEKEN

⇒ **essentie = uitvoering (hoe) en effectiviteit (waarom) van de beweging**

- Catch in triple-threat
 - ⇒ Change direction
 - ⇒ Vragen
 - ⇒ Vangen
 - ⇒ Pivoteren

- Give & go-cut
 - ⇒ Rechte beweging naar ring
 - ⇒ Wegstap-fake, voorlangs
 - ⇒ Instap-fake, achterlangs

- Backdoor-cut
 - ⇒ Two-count move
 - ⇒ Inside-hand als pass-target
 - ⇒ Passer: aureool ⇒ bounce of side-arm

- ⇒ Vangen met twee handen en soft focus
- ⇒ Twee-tel stop of jumpstop

- DRIBBELPENETRATIE (a)
 - ⇒ Zelfvertrouwen en fun to do!
 - ⇒ Twee soorten fakes/ bal in quick movement-area
 - ⇒ Schot optie: 4-C; follow-through; ei
 - ⇒ Open-step drive
 - ⇒ Cross-over-step drive

- DRIBBELPENETRATIE (b)
 - ⇒ Penetrate & pull
 - ⇒ Penetrate & pull-back
 - ⇒ Penetrate & dish
 - ⇒ Penetrate & kick

- OPSPOTTEN
 - ⇒ Stretch the help
 - ⇒ Plant pivot-voet
 - ⇒ Hands ready, knees bent, face the rim, think shoot & score
 - ⇒ Vang zonder reiken

- SINGLE NUMBERPLAYING
 - ⇒ Vrijkomen (seal & pin)
 - ⇒ Postfeeding
 - ⇒ Uncle-C
 - ⇒ Vangen één hand/twee handen
 - ⇒ Basic moves
 - ⇒ Heart

- DOUBLE NUMBERPLAYING
 - ⇒ Het screen
 - ⇒ Verdediger in screen “zetten”
 - ⇒ Pick & roll on switch
 - ⇒ Pick & pop on slide & help
 - ⇒ Early release on hedge
 - ⇒ Stretch the trap on double-team
 - ⇒ Quick ball-reversal on rotation
 - ⇒ Pick & pull on no help

- REBOUNDEN
 - ⇒ Movement is key
 - ⇒ Straight cut
 - ⇒ Fake & go
 - ⇒ Spin
 - ⇒ Step-back
 - ⇒ Anticipate, arms high, out-work, territory